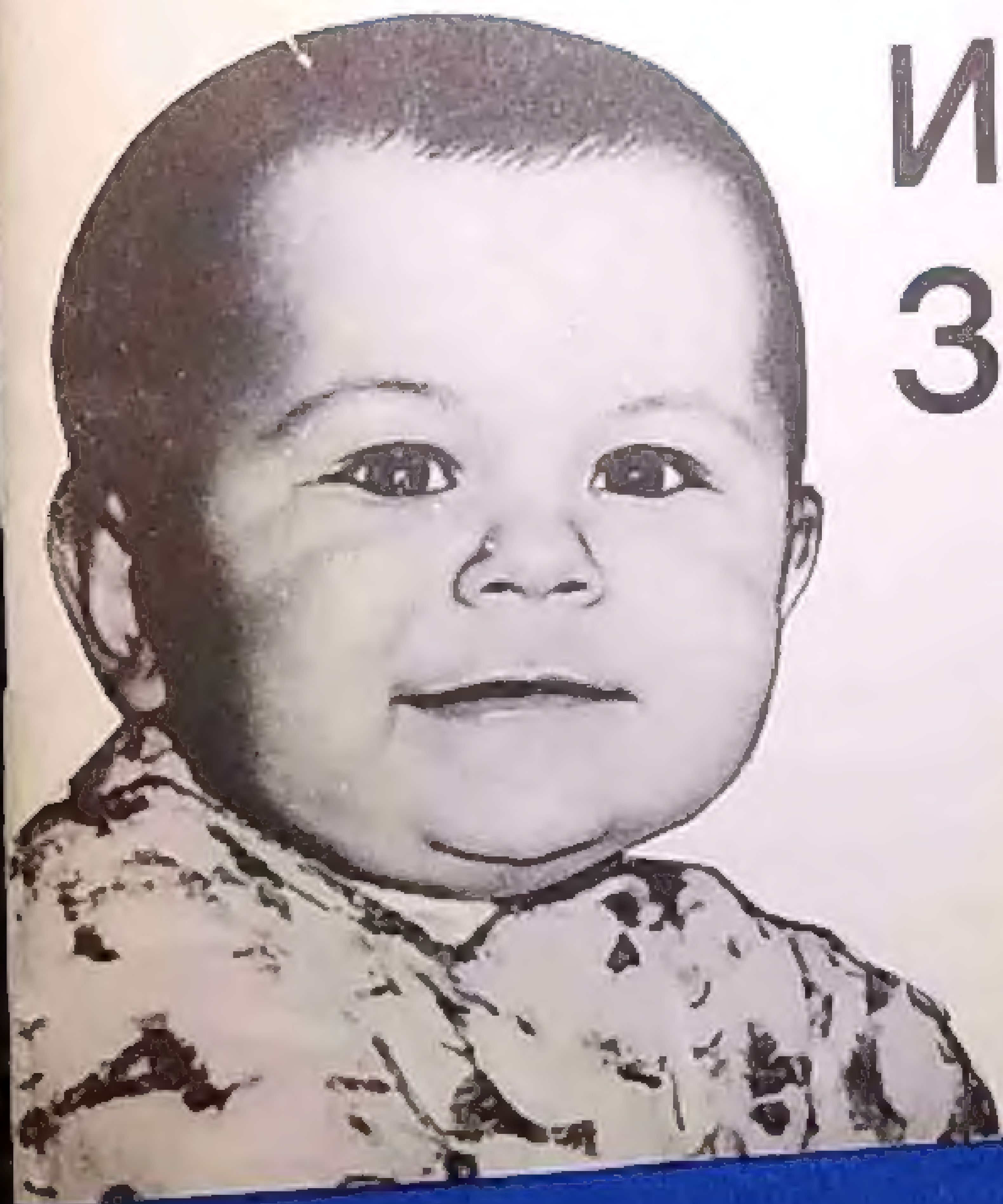


Серия «Для дома, для семьи»

БЕНДЖАМИН

СПОК

Ребенок и уход за ним



3

ПОПУЛЯРНАЯ БИБЛИОТЕЧКА «КОРОБЕЙНИК»

Серия «Для дома, для семьи»

Бенджамин Спок

РЕБЕНОК И УХОД ЗА НИМ
3

Москва
«Панорама» 1990

ББК 5
С73

Спок Б.

С73 Ребенок и уход за ним. / Пер. с англ. Н. А. Перовой.— М.: Панорама, 1990.— 64 с.

В третий выпуск широко известной книги доктора Б. Спока «Ребенок и уход за ним» вошли следующие главы: «Витамины и вода», «Изменения в питании и режиме», «Переход от соски к чашке», «Ежедневный уход за ребенком», «Трудности первого года жизни».

С $\frac{5106000000\text{-}335}{088(02)\text{-}90}$

ISBN—5—85220—038—7

ВИТАМИНЫ И ВОДА

ВИТАМИНЫ В РАННЕМ ВОЗРАСТЕ

172. Детям необходимо дополнительное количество витаминов D и C. В коровьем молоке и в твердой пище, которую вы даете ребенку в первый год жизни, этих витаминов очень мало. В США витамин D добавляют и в сухое, и в пастеризованное молоко.

В грудном молоке достаточно витамина C, если мать ест много цитрусовых и овощей, но недостаточно витамина D.

Раньше витамин D давали в виде рыбьего жира, а витамин C — в виде апельсинового сока. Но рыбий жир неприятно пахнет, оставляет пятна на одежде и раздражает дыхательные пути, если ребенок им подавится. Апельсиновый сок иногда вызывает диатез у новорожденных в первые несколько месяцев; кроме того, дети часто срыгивают его. Поэтому в наше время врачи обычно прописывают концентраты витаминов D, C и A. Давайте витамины и зимой, и летом, начиная с первого месяца жизни ребенка.

173. Апельсиновый сок. Обычно врачи советуют вводить апельсиновый сок в питание ребенка в возрасте нескольких месяцев. Вы можете сами выжимать сок из апельсинов или пользоваться консервированным соком. Для смягчения вкуса апельсиновый сок обычно смешивают с равным количеством кипяченой воды. Для первого раза возьмите чайную ложку сока и столько же воды. На следующий день дайте 2 чайные ложки сока и столько же воды, на третий день — по 3 ложки и так далее, пока количество сока не дойдет до 30 г (плюс столько же воды). Затем постепенно уменьшайте количество воды, увеличивая количество сока. В итоге вы будете давать ребенку 60 г чистого сока. Наливайте сок в бутылочку через ситечко, чтобы крупные частицы не засорили отверстия в соске. Обычно до 5 — 6 месяцев дети пьют сок из соски, а потом из чашки. Многие матери предпочитают давать сок перед купанием, так как в это время ребенок обычно не спит до следующего кормления. Вы можете давать сок слегка подогретым (но не горячим, чтобы не разрушить витамин C) или комнатной температуры.

Большинство детей любят апельсиновый сок и хо-

рошо его усваивают. Но у некоторых детей этот сок вызывает рвоту; иногда у них выступает сыпь или болит живот. Очень немногим детям апельсиновый сок не нравится с самого начала, другим он перестает нравиться позднее. Если по какой-либо причине ваш ребенок не может пить апельсиновый сок, не давайте его месяц или два или попробуйте давать ему томатный сок. В случае неудачи и с томатным соком дайте витамин С.

ВОДА

174. Важно давать ребенку воду в очень жаркую погоду или когда у него повышена температура. Как правило, врачи рекомендуют давать воду 2—3 раза в день независимо от указанных обстоятельств, но это не обязательно. Обычно ребенок получает достаточно жидкости с молоком.

Многие дети в возрасте от 2 недель до 1 года отказываются от воды. Если ваш ребенок любит воду, давайте ее один или несколько раз в день в промежутках между кормлениями, если он не спит (но не перед самым кормлением). Пусть он выпьет столько воды, сколько ему хочется (возможно, около 60 г). Но не заставляйте его пить, если он не хочет.

Давайте ребенку только кипяченую воду. Кипятите ее 3 минуты. Если кипяченая вода хранится в холодильнике, то, налив ее в детскую бутылочку, подогрейте ее так же, как вы подогреваете бутылочку с молоком.

175. Подслащенная вода. Если ребенок отказывается от простой воды, вы можете дать ему подслащенную воду. Бывает необходимо, чтобы ребенок пил воду. Например, когда его отучают от ночных кормлений или если он пьет мало молока во время болезни или в сильную жару.

На 500 г воды добавляют столовую ложку (без верха) сахара и кипятят в течение 3 минут.

176. Не нужно стерилизовать все. Необходимо стерилизовать молоко и посуду для молока, так как в молочной среде бактерии размножаются очень быстро. Мы даем ребенку только кипяченую воду, так как с сырой водой тоже могут попасть вредные бактерии, если водопроводная система несовершенна. Но некоторые матери впадают в крайность и стерилизуют все, что попадает в рот ребенка. В этом нет необходимости. Не нужно сте-

рилизовать тарелки, чашки и ложки, поскольку бактериям негде размножаться на чистой, сухой поверхности посуды. Разумно вымыть апельсин, прежде чем его разрезать. Но не нужно мыть нож, которым вы разрезаете апельсин. Бактерии не успеют размножиться в соке, который ребенок выпьет через 10 минут после приготовления.

Купив игрушки, соски-пустышки или резиновые кольца для зубов, вымойте их водой и мылом. Но нет смысла часто мыть их и в дальнейшем (разве что они упадут на пол), так как на них будут только те бактерии, к которым ребенок давно привык.

ИЗМЕНЕНИЯ В ПИТАНИИ И РЕЖИМЕ

Ваш участковый врач, который давно следит за вашим ребенком и знает, как работает его пищеварительная система, даст вам все необходимые рекомендации относительно перемен в питании. В следующей главе даются указания только для тех родителей, которым трудно регулярно посещать врача.

ВВЕДЕНИЕ ТВЕРДОЙ ПИЩИ[1] В РАЦИОН РЕБЕНКА

177. Не существует определенного срока, когда необходимо вводить твердую пищу в рацион ребенка. Пятьдесят лет назад ее вводили только после года. Затем врачи стали пробовать вводить ее все раньше и раньше и нашли, что дети охотно принимают такую пищу и она оказывает на них благотворное воздействие. По двум причинам имеет смысл начинать давать твердую пищу ребенку в первую половину первого года. В этом возрасте детям все равно, что есть, а будучи старше, они становятся более разборчивыми. Твердая пища содержит вещества, особенно железо, которых мало или совсем нет в молоке.

В наше время врачи обычно рекомендуют вводить твердую пищу между первым и четвертым месяцем. Слишком раннее введение в рацион твердой пищи не дает особых преимуществ. В первые 2—3 месяца ребенок получает все необходимое из молока. Его система пищеварения еще несовершенна и почти не усваивает крахмал.

Решая, в каком возрасте ввести твердую пищу в питание ребенка, врач учитывает и аппетит ребенка, и его систему пищеварения.

Например, если ребенок в 6 недель не получает достаточно грудного молока и голодает, в его питание можно ввести твердую пищу, тем самым избежав других видов

[1] Под термином «твердая пища» здесь следует понимать отвары и жидкие каши. Рекомендуется вводить отвары, в случае необходимости заменять молоко с первого месяца. С 5 месяцев вводится 5%-ная, а с 6 — 10%-ная манная каша. Прикорм с 5—6 месяцев необходим даже при достаточном количестве материнского молока, при любом его качестве, поскольку с этого возраста оно не может обеспечить потребность организма ребенка в качественно новых элементах питания.— *Прим. ред.*

дополнительного искусственного питания. Если у ребенка, находящегося на искусственном вскармливании, все время несколько жидковат стул, то врач посоветует вам подождать с введением твердой пищи, чтобы не раздражать пищеварительные органы ребенка. Часто матери боятся хотя бы на один день отстать от соседей и знакомых, которые уже ввели твердую пищу, и уговаривают врача разрешить им то же самое.

178. До или после молока? Большинство детей, никогда не пробовавших твердой пищи, отказываются от нее, ожидая молока, как обычно. Поэтому первое время начинайте с молока, а через месяц или два попробуйте давать твердую пищу в начале или в середине кормления, когда ребенок поймет, что твердая пища так же утоляет голод, как и молоко.

179. Какой должна быть ложка. Обычная чайная ложка слишком велика для рта маленького ребенка. И многие виды ложек слишком глубокие, так что ребенку трудно снимать с них пищу. Лучше кормить ребенка кофейной ложечкой с более плоским дном. Некоторые матери пользуются деревянными палочками (такими же, какие врачи используют при осмотре горла ребенка).

180. Каша. Порядок введения различных видов твердой пищи не имеет значения. Обычно прежде всего дают каши. Единственный недостаток каш — их вкус, который не нравится многим детям. Разные дети предпочитают различные каши. Лучше, если вы будете приучать ребенка ко всем видам каш.

181. Дайте ему время полюбить каши. Обычно врачи рекомендуют начинать с 1 чайной ложки каши, постепенно увеличивая ее количество до 2—3 столовых ложек, если каши нравятся ребенку и не вызывают расстройства желудка. Пусть в течение нескольких дней он только пробует кашу. Увеличивайте порцию в том случае, если каша нравится ребенку. Не торопитесь!

Это уморительное зрелище, когда ребенок впервые пробует твердую пищу. На его лице недоумение и отвращение. Он морщит носик и лобик. Не осуждайте его за это. В конце концов это действительно совсем новые для него вкус и консистенция. К тому же он еще не привык к ложке. Когда ребенок сосет грудь, молоко автоматически попадает в нужное место. Но вначале он не знает, что делать с твердой пищей, когда она попадает в его рот. Он не сразу научится захватывать пищу передней частью языка и продвигать ее в горло. Вначале ребенок

делает языком сосательное движение и большая часть каши оказывается на подбородке. Вам придется предпринимать все новые и новые попытки, но не отчаивайтесь — немного каши все-таки попадет в его желудок. А со временем он научится есть твердую пищу. Только будьте терпеливы.

Неважно, в какое именно кормление вы дадите ему кашу. Но не давайте ее в те часы, когда ребенок не очень голоден. Обычно кашу предлагают в 10-часовое утреннее кормление или в 6-часовое вечернее. Вначале готовьте кашу очень жидкой, не намного гуще, чем молоко, тогда ребенку будет легче проглотить ее и она не покажется ему слишком странной. Кроме того, дети обычно не любят клейкую пищу. Если вы вскармливаете ребенка искусственно, то вы можете использовать часть его дневной порции молока для приготовления каши. Но, как правило, дети предпочитают выпивать свою обычную порцию молока, помимо каши. Так что, возможно, для приготовления каши вам придется использовать обычное пастеризованное или сухое молоко. Конечно, можно приготовить кашу и на воде. Но вряд ли она понравится ребенку.

182. Какие каши? Обычно матери дают детям порошковые каши. Имеется несколько разновидностей этих каш.

Если в семье наблюдается наследственная аллергия, то врач посоветует вам подождать давать каши, а позже начинать с рисовой, овсяной или ячменной. Манную кашу следует ввести только через несколько месяцев, так как пшеница чаще, чем другие крупы, вызывает диатез.

Можно давать ребенку те каши, которые ест вся семья. Начните с манной каши — в ней меньше всего клетчатки. К 5 — 6 месяцам вы можете давать ему перловую, овсяную, рисовую каши и мамалыгу. У совсем маленьких детей клетчатка перловой и овсяной каш может вызвать жидкий стул. По содержанию витаминов и белка манная, овсяная и ячменная каши самые полезные. Соль добавляйте по вкусу.

183. Если ребенку не нравится каша. Дня через два после того, как вы начнете давать кашу, вам станет ясно, как ваш ребенок к ней относится. Одни дети как бы решают про себя так: «Это что-то странное по вкусу, но питательное, и я буду это есть». Еще через несколько дней они совсем привыкают к каше и тянутся ротиками к каждой ложке, как птенцы в гнездышке. А другие де-

ти на следующий же день твердо решают, что они не будут этого есть. На третий день каша нравится им еще меньше. Не расстраивайтесь! Если вы попытаетесь заставить ребенка есть кашу против его воли, он будет сопротивляться еще отчаяннее. Эта борьба приведет в отчаяние и вас. А через неделю-другую ребенок может стать таким подозрительным, что он и молоко не захочет пить. Кашу следует давать только один раз в день. Сначала давайте ему совсем немного каши, только на пробу. Добавьте сахару, может быть, сладкая каша понравится ему больше. Если через 2—3 дня, несмотря на все предосторожности, он все-таки не хочет есть кашу, то подождите недели две, а затем снова попробуйте предложить ему каши. Если это опять ему не понравится, то посоветуйтесь с врачом.

Было бы огромной ошибкой заставлять ребенка есть насильно его первую кашу. Иногда именно таким образом возникает проблема плохого аппетита у ребенка. Даже если это и не приведет к ухудшению аппетита, все равно следует избегать ненужных раздоров между матерью и ребенком.

Если у вас нет возможности посоветоваться с доктором, а ваш ребенок категорически отказывается есть кашу, то предложите ему протертые фрукты. Сначала вкус фруктов тоже покажется ему странным, но через 2—3 дня практически всем детям фрукты нравятся. А еще недели через две ребенок, возможно, будет считать, что все, что подается на ложке, очень вкусно. Вот тогда-то вы и дадите ему кашу.

184. Фрукты. Обычно фрукты вводят в меню через несколько недель после каш. Но некоторые врачи рекомендуют вводить их в первую очередь, так как детям, как правило, фрукты нравятся.

В первые 6—8 месяцев все фрукты, кроме бананов, детям дают в вареном виде (варить фрукты следует в небольшом количестве воды) (см. также раздел 173). Обычно детям дают яблоки, персики, груши, абрикосы, чернослив, ананасы и т. д. Вы можете покупать консервированные протертые фрукты в магазинах детского питания или давать ребенку те же фрукты, что и остальным членам семьи. Отделите порцию фруктов для ребенка, протрите их сквозь сито и добавьте достаточно сахара, чтобы отбить кислый вкус. Если вы даете ребенку консервированные фрукты, слейте сироп, так как он слишком сладок для маленьких детей.

Вы можете давать фрукты в любое из кормлений или даже два раза в день, в зависимости от аппетита ребенка и от того, как он усваивает фрукты. Обычно фрукты дают в 14-часовое или 18-часовое кормление.

Дайте ребенку время привыкнуть к каждому виду фруктов. Большинству детей хватает 50—60 г фруктов на один раз. Приготовленные фрукты (или консервы) можно хранить 3 дня в холодильнике. Бананы, которые вы даете ребенку, должны быть абсолютно спелыми, то есть с черными пятнами на коже и внутри светло-коричневого цвета. Хорошо разомните банан вилкой и добавьте немного молока, если масса получилась слишком густой.

Считается, что фрукты смягчают стул. Но на большинство детей, в том числе и новорожденных, упомянутые фрукты, кроме чернослива, такого действия не оказывают. Чернослив — это мягкое слабительное, и поэтому он вдвойне ценен для детей, страдающих хроническими запорами. Таким детям можно каждый день давать протертый чернослив в одно кормление и какие-либо другие фрукты — в другое.

Если у вашего ребенка, наоборот, легко расстраивается желудок, то лучше давать ему фрукты один раз в день, а чернослив вообще исключить из меню.

Во второй половине первого года вы можете давать ребенку фрукты в сыром виде: яблоки и груши, очищенные от кожуры (ягоды и виноград без косточек обычно дают не раньше 2 лет).

185. Овощи. Протертые вареные овощи вводят в меню ребенка через 2—4 недели после каш или фруктов или после тех и других.

Самые популярные овощи — фасоль, горошек, шпинат, помидоры, морковь, свекла, картофель, сельдерей, кабачки, тыква.

Можно давать и другие овощи (цветную и белокочанную капусту, лук, репу). Вкус этих овощей не нравится большинству детей. Но если в вашей семье любят какие-то из этих овощей, то предложите их ребенку тоже (слишком резкий вкус этих овощей можно смягчить, сварив их в двух водах). Кукурузу маленьким детям не дают из-за жесткой шелухи.

Вы можете давать ребенку и свежие, и замороженные овощи, сваренные и протертые. Можете давать специальные консервированные овощные пюре.

Дети нередко очень разборчивы относительно овощей. Вы, возможно, скоро обнаружите, что ваш ребенок не любит один или два вида овощей. Не настаивайте, но предлагайте их каждый месяц. Не имеет смысла заставлять ребенка есть те овощи, которые он не любит, когда существует много других, не менее ценных овощей. Многие дети любят, чтобы овощи были слегка посолены. В этом нет вреда.

Вначале в кале ребенка будет много непереваренных кусочков овощей. Это нормально, если стул не жидкий и в нем нет слизи. Но не торопитесь увеличивать порцию овощей, пока желудок ребенка не приспособится к ним. Если овощи вызывают жидкий стул, перестаньте их давать, а через месяц начните снова маленькими порциями.

Свекла окрасит кал и мочу ребенка в красный цвет. Надо помнить, что вы давали ребенку свеклу, чтобы не волноваться зря и не думать, что это кровь.

От шпината у детей иногда трескаются губы, а в некоторых случаях слизистая оболочка заднего прохода. В этом случае исключите шпинат из питания ребенка на несколько месяцев и затем попробуйте давать снова.

Овощи обычно дают в 14-часовое кормление или в обед для ребенка постарше. Постепенно увеличивайте порцию овощей до нескольких столовых ложек. Приготовленные овощи можно хранить в холодильнике 2 дня. Если у вас нет холодильника, то не оставляйте приготовленные овощи на следующий день, так как они быстро портятся.

186. Яйца. Яичный желток — очень ценный продукт, так как он содержит железо. Приблизительно в середине года красные кровяные шарики ребенка требуют все больше и больше железа в связи с быстрым ростом ребенка, которому уже не хватает железа, имеющегося в его крови при рождении (в молоке практически железа нет, в других продуктах его очень мало).

Яйца чаще всего вызывают аллергию, особенно если в семье все страдают ею. Самая распространенная форма аллергии — экзема (диатез), когда кожа, чаще всего лица и за ушами, краснеет, шелушится и становится твердой и шершавой на ощупь. Затем кожа может начать мокнуть и покрываться корочкой. Экзема вызывает зуд.

Чтобы предотвратить аллергию, попробуйте следующее: до года давайте только желток, поскольку железо

содержится в желтке, а диатез, как правило, вызывается белком. Давайте желток, сваренный вкрутую (варите яйцо 20 минут), так как чем дольше варится любой продукт, тем меньше вероятность аллергии.

Некоторым детям не нравится вкус яичного желтка. Можно немного посолить его или смешать с кашей либо овощным пюре. Но если из-за этого ребенок не станет есть овощи или кашу, не настаивайте.

Обычно яичный желток начинают давать между 4-м и 6-м месяцем, но некоторые врачи советуют подождать до 7—8 месяцев, особенно если в семье наследственная аллергия.

Яйца всмятку и яичницу начинают давать не раньше 9 месяцев (главным образом, из-за белка) и понемногу, как каждый новый вид пищи.

Яйца можно давать в любое кормление. Когда вы введете в меню ребенка мясо, то яйца можно будет давать на завтрак или ужин, а мясо — на обед.

187. Мясо. Как показали исследования, мясо очень полезно детям даже на первом году жизни. Многие врачи сейчас рекомендуют давать мясо начиная с 2—6 месяцев. Мясо для маленького ребенка или провертывают в мясорубке несколько раз, или протирают через сито, или трут на терке. Поэтому ребенку легко его есть, даже пока у него нет зубов. Вот самый простой способ приготовить мясо для ребенка: наскоблите нужное количество сырого мяса тупым краем ножа или ложкой и положите его в чашку, которую надо поставить в кастрюлю с кипящей водой. Мясо готово, когда окончательно исчезнет красный цвет. В мясо можно добавить молоко или воду, тогда масса получится более сочной. Другой метод такой: быстро обжарить кусок мяса, чтобы убить бактерии на его поверхности, а затем, крепко держа его в руке, скоблить ложкой. Красное мягкое мясо соскоблится, а жилы останутся. Печенку можно варить, пока не изменится ее цвет, а затем протереть сквозь сито. Солите мясо по вкусу.

Когда ребенок привыкнет к протертому или наскобленному мясу, ему можно давать мясо, обжаренное и пропущенное через мясорубку. Лучше не пользоваться готовым фаршем, так как в нем перемешаны частички мяса, находившиеся в соприкосновении с мясорубкой и с руками мясников. Кроме того, в готовом фарше обычно много жира и жил.

После того как ребенок привыкнет к говядине, давай-

те ему и другие виды мяса: курятину, баранину, телятину, печень, свинину.

Свинину следует готовить особо тщательно.

188. Питание шестимесячного ребенка. Возможно, к 6 месяцам питание вашего ребенка включает каши, яичный желток, фрукты, овощи и мясо. Обычно эти продукты распределяются так: каша и яйцо — на завтрак, мясо и овощи — на обед, каша и фрукты — на ужин. Однако на этот счет не существует строгих правил. Кормите ребенка, как удобнее и вам, и ему. Например, если он не голоден с утра, можно давать фрукты и яйцо на завтрак, овощи и мясо на обед, а в ужин одну кашу. Если у него крепкий стул, то можно в каждый ужин вместе с кашей давать ему чернослив, а на завтрак — дополнительно другие фрукты.

189. Простые пудинги. Пудинги — менее ценная пища для ребенка, чем другие блюда. Они не добавляют ничего нового в рацион и требуют много времени на приготовление. Фрукты во многих отношениях более ценный десерт. Но если вы все равно делаете пудинги для всей семьи, то вы можете давать их и маленькому ребенку после 6 месяцев.

Иногда пудинги могут сослужить хорошую службу. Например, годовалый ребенок может вдруг совсем отказаться пить молоко. А с пудингом он может получить около 200 — 250 г молока. Бывает, что ребенок съедает совсем мало каждого блюда за обедом, тогда в дополнение к фруктам можно дать ему пудинг. Пудинги также хорошо заменяют каши, если ребенок их разлюбил (тогда на ужин вы дадите ему фрукты и пудинг или овощи и пудинг). Десерты, включающие желатин, полезны из-за входящих в них фруктов. Сам желатин для питания ребенка ценности не представляет.

Если ваш ребенок любит фрукты, хорошо их переваривает и при этом пьет достаточно молока, вам незачем регулярно делать для него пудинги. Ребенок обязательно должен есть фрукты в сыром и вареном виде хотя бы через день.

190. Картофель и крахмал. Картофель хорошо давать на обед ребенку с хорошим аппетитом или на ужин вместо каши. Помимо крахмала картофель содержит значительное количество железа, минеральных солей и витамина С.

Вареный или печеный картофель вводят в рацион ребенка во второй половине первого года. Когда вы пере-

ведете ребенка на трехразовое питание, то картофель сделает его обед более сытным.

Но часто дети давятся картофелем. Поэтому вначале разбавляйте вареный картофель большим количеством молока, чтобы получилась полужидкая масса, и давайте ее в небольших количествах, пока ребенок не привыкнет. Солите по вкусу. Если ребенок все-таки давится, забудьте о картофеле по меньшей мере на месяц, а потом попробуйте давать его снова.

Если ваш ребенок довольно толстый и сыт обедом из овощей, мяса, молока и фруктов, то не давайте ему картофеля, который уже ничего нового не добавит к его питанию.

Время от времени картофель можно заменять макаронами и лапшой. Первое время их необходимо протирать сквозь сито или тщательно разминать вилкой.

191. Рыба. В 10—12 месяцев вы можете ввести в меню ребенка белую нежирную рыбу, такую, как окунь, треска, камбала. Если ребенку рыба не нравится, не настаивайте. Рыбу можно варить на медленном огне или положить кусок рыбы в чашку, залить молоком и поставить в кастрюлю с кипящей водой. Варить до готовности. Можно давать ребенку запеченную, вареную или жареную рыбу, приготовленную для остальных членов семьи. В любом случае раскрошите рыбу пальцами и выньте все кости.

Иногда в обед можно давать рыбу вместо мяса. К сожалению, многим детям рыба не нравится. Не пытайтесь накормить их насильно.

Жирные сорта рыбы труднее перевариваются и меньше нравятся детям.

192. Пища, которую можно есть держа в руке. К 6—7 месяцам ребенок в состоянии удержать пищу в руке. В этом возрасте ему хочется жевать. Кроме того, это хорошая подготовка для самостоятельной еды впоследствии, около года. Если ребенку никогда не позволяли есть руками, то у него вряд ли будет желание есть ложкой.

Обычно вначале детям дают корку сухого хлеба, сухарь или печенье. Ребенок жует деснами и сосет (возможно, его десны зудят из-за роста зубов, тогда кусание тем более доставит ему удовольствие). Постепенно хлеб растворяется в его слюне, и часть попадает в рот, так что ребенок чувствует, что чего-то достигает. Конечно, бо́льшая часть хлеба попадает на лицо, на волосы, на мебель и на одежду.

После 9 месяцев пищу ребенку вы уже будете разминать вилкой, а не протирать. Оставьте несколько кусочков целыми (например, морковку, стручок фасоли). Ребенок будет брать руками эти кусочки и жевать их. Он также может жевать ломтики сырого яблока или груши.

Обычно первые зубы появляются около 7 месяцев, а к году у ребенка может быть от 4 до 6 острых передних зубов. Но пока у него не появятся коренные зубы, не ждите, что он будет эффективно жевать.

193. Между 9 и 12 месяцами начните давать ребенку пищу кусочками. Если вы и на втором году жизни будете кормить ребенка только протертой пищей, то вам все труднее и труднее будет осуществлять эту перемену. Многие думают, что ребенок не в состоянии справиться с кусочками пищи, пока у него не вырастет достаточно зубов. Это не так. На самом деле он может пережевывать кусочки вареных овощей, фруктов или печенье при помощи десен и языка.

Изредка бывает, что ребенок давится кусочками пищи, потому что так уж устроена его гортань. Но чаще это происходит потому, что либо его перевели от пюре к кусочкам слишком резко и слишком поздно, либо мать заставляла его есть, когда ему не хотелось.

При переходе от протертой пищи к кусочкам следует помнить две важные вещи: во-первых, эта перемена должна быть постепенной. Сначала тщательно разминайте пищу вилкой и кладите ее ребенку в рот очень маленькими порциями. По мере того как ребенок будет привыкать к новой консистенции пищи, делайте кусочки все больше и больше. Другой способ приучить ребенка к пище кусочками следующий: пусть он сам берет пальцами кусочек пищи, например кубик моркови, и кладет его в рот. Если вы попытаетесь засунуть ему в рот полную ложку кусочков, то это может привить ему отвращение к такой консистенции пищи.

Не обязательно всю еду давать в виде кусочков. Чтобы ребенок привык к этому новшеству, достаточно давать ему лишь часть еды в виде кусочков каждый день.

Мясо по-прежнему тщательно провертывайте, так как ребенку трудно разжевать целый кусок. Часто дети долго жуют один и тот же кусок мяса и у них ничего не получается. Но они боятся проглотить неразжеванное мясо. Это может привести либо к тому, что ребенок начнет давиться куском, либо ему разонравится мясо.

194. Питание ребенка к концу года. Возможно, вы окончательно запутались в разных видах еды. Поэтому я привожу список продуктов, которые ваш ребенок, вероятно, будет есть к концу года.

З а в т р а к: каша, яйцо (всмятку целиком), хлеб, молоко.

О б е д: овощи (зеленые или желтые, кусочками), картофель (или макароны и т. п.), мясо или рыба, фрукты, молоко.

У ж и н: каша, фрукты, молоко. Ежедневно даются фруктовые соки — либо между кормлениями, либо за завтраком.

Х л е б (желательно черный или серый) дается во время еды или между кормлениями; можно намазать его тонким слоем масла или маргарина. Иногда вместо фруктов можно дать простой пудинг. Яблоки и груши дают сырыми, в виде пюре. Бананы также дают в сыром виде. Остальные фрукты необходимо варить в небольшом количестве воды.

Другими словами, годовалый ребенок ест почти все то же, что и взрослый.

Изменения в режиме

195. Когда отменять вечернее кормление. Это зависит от готовности ребенка.

Во-первых, может ли он проспать всю ночь, не просыпаясь. Даже если вы сами будите его в 22.00 или в 23.00, вы еще не можете быть уверены, что ему не нужно это кормление. Возможно, он будет сам просыпаться около полуночи. Если вы уже несколько недель должны сами будить его для вечернего кормления, попробуйте не делать этого и посмотрите, что произойдет. Если он проснется голодный в середине ночи, покормите его и вернитесь к вечернему кормлению еще на несколько недель.

Конечно, если ребенок очень маленький, или медленно прибавляет в весе, или страдает плохим пищеварением, то лучше продолжать кормить его в 22.00, даже если он сам не просыпается.

Если ребенок постоянно сосет свой палец, это может означать, что его инстинкт сосания остается неудовлетворенным. Если вы отмените вечернее кормление, то только усугубите трудности. Но если, несмотря на все ваши

попытки отучить ребенка сосать палец, он не оставляет этой привычки, то не следует сохранять вечернее кормление надолго. Когда ребенок подрастет, он сам откажется есть поздно вечером, и тогда вечернее кормление придется отменить независимо от того, сосет он палец или нет.

Итак, отменяйте вечернее кормление, если ребенок не просыпается в это время и если его инстинкт сосания удовлетворен и без этого кормления. Обычно вечернее кормление отменяют между 3-м и 6-м месяцем. Но если ваш ребенок сосет палец, то подождите до 5-го или 6-го месяца.

Большинство детей сами отказываются от вечернего кормления, как только они готовы к этому. Но есть дети, которые готовы сохранять его до бесконечности, особенно если мать торопится накормить ребенка, как только он подаст голос. В 7 — 8 месяцев его уже, безусловно, не нужно кормить вечером, если он удовлетворительно ест днем и нормально прибавляет в весе. Не подходите к нему, когда он проснется вечером. Дайте ему поплакать 20 — 30 минут, может быть, после этого он снова уснет.

После того как вы окончательно отмените вечернее кормление, увеличьте дневные порции молока. Теперь, когда питание ребенка стало четырехразовым, он, возможно, будет выпивать 230 — 250 г молока в каждое кормление. Но если он ограничится прежним количеством (180 — 200 г), не заставляйте его выпить больше. Очевидно, ему этого хватает[1].

196. Если у ребенка пропал аппетит между 3-м и 9-м месяцем. Бывает, что сначала ребенок охотно ест твердую пищу, а затем месяца через два вдруг отказывается от нее. Возможно, ему пришло время снизить темпы прибавления в весе. В первые 3 месяца дети обычно прибавляют почти по килограмму в месяц. К 6 месяцам они прибавляют в весе вдвое медленнее — около 500 г в месяц. Если ребенок будет прибавлять в весе больше, то он будет слишком толстым. Его аппетит уменьшается также из-за роста зубов. В это время одни дети отказываются от твердой пищи, а другие — от молока.

Разумеется, нельзя уговаривать ребенка есть, если он не хочет. Попробуйте не добавлять сахар в его моло-

---

[1] В СССР принято пятиразовое кормление (с 4-го месяца до конца первого года жизни).— *Прим. ред.*

ко, как вы делали это вначале, когда он еще не принимал твердой пищи. Теперь он получает необходимое количество калорий с твердой пищей, поэтому сахар может быть причиной его плохого аппетита. Попробуйте также перевести его с четырехразового на трехразовое питание (плюс вечернее кормление, если оно ему еще нужно).

Если, приняв эти две меры, вы ничего не добились, то обязательно обратитесь к врачу, чтобы убедиться, что ребенок здоров.

197. Когда следует переводить ребенка на трехразовое питание (то есть с промежутками в 5 часов). Это зависит от его готовности к такой перемене, что бывает между 4-м и 9-м месяцем. Если через 4 часа после предыдущего кормления ребенок кричит от голода, значит, его еще рано переводить на трехразовое питание.

Но наступит время, когда ребенок сам даст понять, что он готов к такой перемене. Например, он будет хорошо есть только через раз, то есть в 6.00 он выпьет все молоко, а в 10.00 — только половину, в 14.00 он опять поест с аппетитом, а в 18.00 будет есть неохотно. Если ребенок так себя ведет, значит, нужно увеличить промежуток между кормлениями, чтобы у него было время как следует проголодаться. В противном случае у него и в дальнейшем будет плохой аппетит. Если ваш ребенок сосет палец, то лучше оставить пока четырехразовое питание при условии, что это устраивает ребенка.

Бывает, что ребенок сам переходит на трехразовое питание, но точно в 22.00 просыпается для вечернего кормления. Вы должны, как и во всех прочих случаях, приспосабливаться к потребностям ребенка. Рано или поздно он сам откажется от вечернего кормления.

Изредка возникает и такая проблема. Ребенок явно перерос четырехразовое питание, то есть он в какие-то часы ест неохотно, но в 6.00 или даже раньше он просыпается с отчаянным голодным криком, и вам приходится его кормить. Как же быть с переходом на трехразовое питание, начиная день так рано? Я думаю, проще всего дать ребенку молока или сока, как только он проснется, а немного позже дать ему остальной завтрак (кашу и фрукты). Конечно, если вся семья встает рано и завтракает в 6.00, то и ребенок может завтракать в это время. Для занятой матери, которой приходится заботиться и о других детях, удобнее кормить своего малыша 3 раза в день, как и старших детей. Поэтому она должна стре-

миться перевести его на трехразовое питание (если он не очень много сосет палец), даже когда он охотно ест каждые 4 часа. Если же у матери только один ребенок и ей удобнее кормить его через 4 часа, то пусть он остается на таком режиме, при условии, что он ест охотно все четыре раза. Другими словами, в этом вопросе, так же как и во всех прочих, вами должен руководить разум и здравый смысл.

После того как вы переведете ребенка на трехразовое питание, часы приема пищи должны зависеть главным образом от режима всей семьи и отчасти от аппетита ребенка. Завтрак бывает, как правило, в 7 — 8 часов, он может быть и позже, если это удобно и матери, и ребенку. В промежутке между завтраком и обедом вам, может быть, придется дать ему что-нибудь перекусить. Лучше всего сок (50 — 60 г), к которому можно добавить кусочек сухого хлеба или столовое печенье, если ребенок очень проголодается.

Обед обычно бывает около 12 часов. Некоторые дети с трудом выдерживают до 11.30. Обед, как правило, состоит из зеленых или желтых овощей, мяса, картофеля и молока. Обычно картофель вводят в меню ребенка, когда его переводят на трехразовое питание, чтобы обеспечить его энергией (калориями) до следующего кормления. Но если ваш ребенок слишком толстый или у него плохой аппетит, то картофель можно не давать. После обеда можно дать фрукты или пудинг. Фрукты необходимо давать хотя бы один раз в день, в любое кормление. Но если хотите и если у ребенка хорошее пищеварение, можно давать фрукты и 3 раза в день.

Некоторые матери между кормлениями дают детям молоко (или кормят грудью). И хотя ребенок обычно выпивает совсем немного молока, этого делать все равно не следует. Молоко остается в желудке 3 — 4 часа, и поэтому к следующему кормлению ребенок не проголодается и будет есть без аппетита. Конечно, если вам удобно кормить его ужином позже (например, в 18 часов), то можно дать ему молока примерно в 3 часа дня.

Ужин ребенка обычно бывает в 5 часов вечера, а у некоторых детей даже раньше. На ужин обычно дают кашу, фрукты и молоко.

При трехразовом питании потребление молока сокращается, так как ребенок за один раз выпивает не более 200—250 г. Пусть это вас не беспокоит. Не давайте ему молока между кормлениями, чтобы общее количество

его осталось на прежнем уровне. Ребенку вполне хватит около 700 г молока в день. Но если он выпивает до 300 г молока в каждое кормление, то нет нужды ограничивать его

198. Когда можно перестать стерилизовать посуду и молоко для ребенка. Это очень важный вопрос, и лучше обсудить его с вашим врачом. На случай, если это невозможно, я хочу остановиться в этой связи на некоторых вопросах.

Четыре фактора делают необходимой стерилизацию посуды и молока, если вы готовите молоко на сутки: 1) вода может содержать опасные бактерии; 2) бактерии могут попасть в молоко в процессе приготовления; 3) в молочной среде бактерии размножаются очень быстро, особенно если молоко хранится не в холодильнике; 4) маленькие дети очень подвержены желудочно-кишечным заболеваниям.

Поэтому, пока вы разбавляете молоко ребенка водой, вы должны стерилизовать и молоко, и посуду.

199. Если ребенок перешел на пастеризованное молоко (обычно в возрасте 9 месяцев). Врач может разрешить вам не кипятить молоко и посуду при условии, что вы наливаете молоко в детскую бутылочку или чашку перед самым кормлением. Небольшое количество бактерий, оставшихся в бутылочке, не успеет размножиться в молочной среде за несколько минут перед едой. Однако если у вашего ребенка легко возникает понос, то врач посоветует вам кипятить даже пастеризованное молоко. В жаркую погоду или если у вас нет холодильника, молоко также следует кипятить. Сырое непастеризованное молоко необходимо кипятить для детей всех возрастов.

200. Если вы употребляете сухое молоко. В таком случае необходимо разбавлять его только кипяченой водой, так как, даже если вода в водопроводе фильтруется и дезинфицируется, могут возникнуть условия, при которых происходит заражение воды какими-либо бактериями. Смешивайте сухое молоко с кипяченой водой перед самым кормлением, после чего бутылочку достаточно вымыть водой с мылом, так как молоко будет в ней находиться только несколько минут.

201. Когда переходить от сухого молока к пастеризованному. Разумнее всего — никогда. Сухое молоко стерильно, дешево, легче усваивается, реже вызывает аллергию, его удобнее хранить.

Почему же все-таки почти всех детей переводят на пастеризованное молоко? Обычно потому, что так хочется матери. Ей самой не нравится вкус сухого молока, и поэтому, когда ребенок выпивает молока меньше, чем обычно, мать считает, что сухое молоко ему разонравилось, и переводит его на свежее. Кроме того, матери обычно относятся к такому переходу как к еще одному достижению ребенка. Еще никто не доказал, что дети предпочитают свежее молоко сухому, но мне редко удавалось убедить в этом матерей. С медицинской точки зрения, нет нужды от сухого молока переходить к свежему.

ПЕРЕХОД ОТ СОСКИ К ЧАШКЕ

ГОТОВНОСТЬ РЕБЕНКА К ЭТОМУ ПЕРЕХОДУ

202. Начинайте понемногу приучать ребенка к чашке с 5 месяцев. В этом возрасте он еще не очень упрямый и воспримет чашку как должное. Он просто привыкнет к тому, что молоко можно пить не только из соски, но и из чашки. Если вы впервые предложите ребенку молоко из чашки в возрасте 9 — 10 месяцев, то он скорее всего заупрямится и не станет пить.

Для начала налейте в чашку 10 — 20 г молока. Ребенок сделает один-два глотка, и, наверное, этот способ еды ему понравится. Ребенка, находящегося на грудном вскармливании, поите из чашки пастеризованным молоком, которое можно не кипятить. Но врач может посоветовать вам все-таки кипятить и пастеризованное молоко.

203. Даже если ваш ребенок уже пьет сок из чашки. Это не значит, что он без колебаний будет пить и молоко из чашки. Он уже знает, что сок бывает в чашке, но он еще не привык к мысли, что в чашке бывает и молоко.

204. Как помочь ребенку полюбить чашку. У шестимесячного ребенка есть потребность хватать предметы и совать их в рот. Дайте ему маленькую чашку с прямыми стенками, которую ему удобно держать в руках; он будет играть с ней и делать вид, что пьет из нее, как большой. Когда ребенок научится крепко держать чашку, налейте в нее немного молока. Чем лучше у него получается, тем больше можно наливать молока. Ему, вероятно, понравится самому пить из чашки, но если в течение нескольких дней он будет отказываться, переборите искушение предложить ему попить из чашки, так как он только больше заупрямится. Кроме того, помните, что в первые месяцы обучения ребенок не сможет делать несколько глотков подряд. Этому он научится не раньше чем в 1 — 1½ года.

Бывает, что ребенок отказывается пить из своей обычной чашки, но может быть в восторге от новой чашки другой формы или цвета. Бывает, что он отказывается пить теплое молоко, но зато с удовольствием пьет холодное. Иногда помогает, если добавить в молоко что-нибудь, изменить его запах или цвет. Посоветуйтесь об этом с врачом.

205. Одни дети переходят к чашке раньше, другие — позже. Некоторые дети уже в 7 — 8 месяцев проявляют готовность к переходу от соски к чашке. Например, ребенок может неохотно и недолго сосать грудь (или соску) и оживляться при виде чашки. В этом случае ребенка явно нужно постепенно отнимать от груди (или соски).

Но нередко бывают и другие дети, которым процесс сосания доставляет огромное удовольствие (такие дети обычно сосут и пальцы). Они всегда до капли выпивают молоко из бутылочки и подозрительно относятся к чашке, отказываясь даже пробовать пить из нее.

ПЕРЕХОД К ЧАШКЕ ДОЛЖЕН БЫТЬ ПОСТЕПЕННЫМ

206. Относитесь к этому спокойно и не подгоняйте ребенка. Вы давали ребенку пить из чашки с 5-месячного возраста, и он делал

1 — 2 глотка. Если в 8 — 9 месяцев он неохотно пьет из соски и ему больше нравится пить из чашки, вам следует постепенно увеличивать количество молока в чашке, соответственно уменьшая его в бутылочке. Теперь вы можете давать ему пить из чашки за каждой едой. Следующим этапом будет замена одного из грудных кормлений (или из соски) молоком из чашки. Замените то кормление, в которое ребенок особенно неохотно пьет из соски (обычно в обед или завтрак). Если все идет гладко, то замените еще одно кормление, а затем и третье. Обычно от последнего кормления из соски ребенок долго не хочет отказываться. Это чаще всего бывает вечернее кормление, но у некоторых детей любимое кормление — утреннее. В процессе перехода от соски к чашке возможны успехи и неудачи. Если ребенок плохо себя чувствует из-за роста зубов или из-за простуды, то он временно вернется к сосанию. Ваша задача — удовлетворять потребности ребенка. Когда он почувствует себя лучше, он снова захочет учиться пить из чашки.

207. Если ребенок отказывается пить из чашки. Вы поили его из чашки с 5 месяцев каждый день. Он делал 1 — 2 глотка, но вот в 9 — 10 месяцев, вместо того чтобы совсем переходить к чашке, он, наоборот, категорически отказывается пить из нее. Он отталкивает чашку, а если мать сама ее держит, он пьет так, что все молоко течет мимо рта. При этом у него абсолютно невинный вид. Ребенок может отказаться даже дотронуться до чашки. Но пусть вас это не огорчает. Ставьте перед ним чашку с молоком (около 20 — 30 г) каждый день и ждите, что произойдет. Если он сделает только один глоток из чашки, не настаивайте, чтобы он сделал и второй. Ведите себя так, как будто это вам совершенно безразлично.

В 12 месяцев ребенок может сменить гнев на милость, но, вероятнее всего, его недружелюбное отношение к чашке сохранится до 15 месяцев или даже дольше. Если вы будете волноваться из-за этого, то вы измучаетесь и все равно ничего не добьетесь. Не воспринимайте это отставание так серьезно. Забудьте о том, что соседский ребенок уже пьет из чашки. Войдите в положение ребенка. Представьте, что вы находитесь во власти неумолимого гиганта, который не понимает вашего языка и отнимает у вас так любимый вами кофе, заставляя вас пить теплую воду. Чем больше вы будете настаивать, тем больше ребенок будет сопротивляться и в конце концов начнет пить из чашки гораздо позже, чем мог бы, если бы вы с самого начала оставили его в покое. В исключительных случаях ребенок годами отказывается пить молоко из чашки, так велико его отвращение.

Иногда затруднения с переходом от соски к чашке приводят к нарушению аппетита у ребенка. Проявите максимум терпения, переводя ребенка от соски к чашке. Даже когда он начнет понемногу пить из чашки, пройдет несколько месяцев, прежде чем он окончательно перестанет пить из соски. Особенно ему необходимо молоко из соски перед сном или в ужин. В это время дня почти всем детям хочется вернуть свои прежние привилегии. Дети, которые очень любят сосать, требуют свою бутылочку с молоком перед сном даже до 2 лет. В этом нет вреда.

208. Иногда бывает виновата мама. Я предостерегал вас против насильственного перехода от соски к чашке, советовал вам не лишать ребенка молока из соски, если это ему необходимо, не заставлять его пить из чашки, если это его только сердит. Но бывает, что ребенок по настоянию матери продолжает пить из соски дольше, чем ему на самом деле требуется, так как мать тревожится, что ребенок

выпивает меньше молока из чашки, чем он выпивал из соски. Предположим, в 9 месяцев он выпивает за завтраком 160—180 г молока, столько же за обедом и около 120 г за ужином. Если в дополнение к каждому кормлению ему предложить бутылочку с молоком, то он выпьет еще 100 г. Я считаю, что ребенок после 8 месяцев, выпивающий в общей сложности 500 г молока в день и не проявляющий особого интереса к сосанию, может пить только из чашки.

ЕЖЕДНЕВНЫЙ УХОД ЗА РЕБЕНКОМ

КУПАНИЕ

209. **Купать надо перед кормлением.** Обычно матери находят для себя удобным купать ребенка перед 10-часовым вечерним кормлением. Однако можно купать перед любым кормлением (но не после него, так как после кормления ребенок обычно засыпает). Многие отцы с удовольствием купают своих детей перед 6-часовым или 10-часовым вечерним кормлением. Когда ребенок станет старше и будет ложиться спать не сразу после ужина, то можно будет купать его перед сном. Чтобы ребенок не чувствовал голода, пока его купают, давайте ему перед купанием сок. Купать ребенка нужно в теплом помещении, например в кухне.

210. **Обмывания.** Согласно давно установившемуся обычаю, ребенка купают или обмывают целиком каждый день. Однако особой необходимости в таком частом купании нет. В прохладную погоду достаточно купать ребенка один или два раза в неделю, при условии, что лицо и нижняя часть туловища содержатся в чистоте, то есть обмываются в те дни, когда ребенка не купают [1]. Многие неопытные матери вначале боятся купать ребенка. Ребенок кажется им таким беспомощным. Кроме того, он скользкий, особенно, когда намылен. Ребенку также неудобно и страшновато в ванночке, так как его трудно поддерживать, пока он такой маленький. Поэтому в первые несколько недель или даже месяцев вы можете обмывать его, пока и вы, и ребенок не почувствуете себя увереннее. Некоторые матери предпочитают обмывать ребенка, пока он не начнет сидеть, после чего они начинают купать его в ванночке. Обычно, пока у новорожденного не зажил пупок, его не купают. Обмывают ребенка либо на столе, либо держа его на коленях. Если вы моете его на столе, подстелите клеенку, а под клеенку подложите что-нибудь мягкое (большую подушку, сложенное одеяло и т. п.), чтобы маленький ребенок не перекатывался по столу, это может его испугать. Вымойте головку и лицо ватой или мягкой тряпочкой и чистой водой. С мылом головку моют один или два раза в неделю. Тельце слегка мылят рукой, тряпочкой или ватой. Затем минимум дважды обтирают его ватой или тряпочкой, намоченной в воде, обращая особое внимание на кожные складки [2].

211. **Купание в ванночке.** Прежде чем начать купание, убедитесь, что вы приготовили все необходимое. Если вы забудете полотенце, вам придется идти за ним с мокрым ребенком на руках.

Не забудьте снять часы. Наденьте передник, чтобы не замочить платье. Приготовьте следующие предметы: мыло (любое нещелочное), тряпочку (или вату), полотенце, вату, чтобы чистить нос и уши ребенка, если есть необходимость, масло или пудру, если вы ими пользуетесь, распашонки, пеленки.

Купать ребенка можно в эмалированном тазу или в ванночке. Можно купать и в обычной большой ванне, но матери трудно так

---

[1] В Советском Союзе в учреждениях и в семьях принято купать детей в возрасте до 6 месяцев ежедневно, от 6 до 12 месяцев — через день, от $1^1/_2$ — 2 лет — 2 раза в неделю, с 4 — 5 лет — 1 раз в неделю.— *Прим. ред.*

[2] Обтирать здорового ребенка советские врачи обычно не рекомендуют.— *Прим. ред.*

низко наклоняться[1]. Для удобства можно поставить ванночку на стол, около которого вы будете сидеть, или на что-нибудь другое (выше стола), около чего вы будете стоять. Температура воды должна быть приблизительно такая же, как температура тела (32—38°) [2]. Вначале, пока вы не научитесь хорошо поддерживать ребенка в воде, наливайте в ванночку совсем немного воды. Если вы пользуетесь металлической ванночкой, постелите на дно пеленку, чтобы дно не было скользким. Сначала вымойте ребенку лицо ваткой без мыла, потом вымойте головку. Дважды смойте мыло мокрой ватой. Вата не должна быть слишком мокрой, чтобы мыльная вода не попала в глаза. Затем намыльте тельце ребенка рукой.

Вытирайте ребенка мягким полотенцем, но не трите, а промокайте. Если вы купаете его, пока пупок еще не зажил, то после купания тщательно вытирайте пупок стерильной ватой [3].

Большинство детей через несколько недель начинают получать огромное удовольствие от купания. Не торопите ребенка и наслаждайтесь, купая его, как и он наслаждается купанием [4].

212. Уши, нос, глаза, рот, ногти. Мойте только ушные раковины, но не слуховой проход. Сера образуется и скапливается в ушном канале, чтобы защищать и очищать его. Ушной канал покрыт крошечными, почти невидимыми волосками, которые медленно передвигают серу и скопившуюся грязь к выходу.

Глаза промываются слезами, которые образуются постоянно, а не только тогда, когда ребенок плачет. Поэтому здоровые глаза не нуждаются в промывании.

Как правило, рот тоже не нуждается в уходе.

Ногти новорожденного нужно обрезать, когда он спит. Удобнее пользоваться щипчиками для ногтей, а не ножницами.

Нос снабжен превосходной системой самоочищения. Крошечные волоски в носу двигают слизь и грязь к выходу, где они скапливаются на длинных волосках почти у выхода, что вызывает щекочущее ощущение в носу, и ребенок либо чихает, либо трет нос, освобождая его от скопившейся слизи и грязи.

Вытирая ребенка после купания, почистите его нос скатанной жгутиком влажной ваткой. Делайте это быстро.

213. Если нос забит засохшей слизью. В этом случае ребенку трудно дышать. Дети более старшего возраста и взрослые в этом случае дышат ртом. Но новорожденным трудно дышать через рот. Если нос ребенка забит, почистите его описанным способом.

214. Масло или пудра (присыпка). Многим матерям нравится пользоваться пудрой или маслом после купания. Но в действительности в этом нет необходимости (если бы такая необходимость была, то природа позаботилась бы об этом). Пудра помогает, если у ре-

---

[1] Считается обязательным выделение для детей особой посуды для купания (большой таз, детская ванночка или корыто, которые можно поставить в ванну для взрослых на устойчивой подставке).— *Прим. ред.*

[2] В СССР принято купать детей первых месяцев жизни при температуре воды 36,5 — 37,5°, в дальнейшем — 36°.— *Прим. ред.*

[3] Общая туалетная ванна назначается только после того, как пупочная ранка зажила. Пока она не совсем зажила, для ванны желательно употреблять только кипяченую воду.— *Прим. ред.*

[4] Продолжительность купания для детей первого года жизни — 5 — 7 минут, на втором году — 8 — 10 минут, после 2 лет — 10 — 20 минут.— *Прим. ред.*

бенка чувствительная кожа, которая легко раздражается. Посыпьте немного пудры на руку, а затем тонким слоем нанесите ее на кожу ребенка, легко поглаживая его тельце. Можно пользоваться любой детской пудрой или даже простым тальком.

Если у ребенка сухая кожа, лучше пользоваться маслом.

ПУПОК

215. Заживление пупка. Развиваясь в матке, ребенок питается через кровеносные сосуды пуповины. Сразу же после рождения врач обрезает пуповину ребенка. Оставшийся кусок засыхает и отпадает, как правило, через неделю, а иногда и позже. После отпадания пуповины остается открытый участок, который заживает через несколько дней, а в исключительных случаях — через несколько недель. Если пупок заживает медленно, может образоваться зернистая ткань. Но это не болезнь и скоро пройдет. Пупок не требует никакого лечения. Его просто нужно содержать чистым и сухим, чтобы туда не попали опасные бактерии. Если пупок сухой, он покрывается струпиками и затем заживает. Современные врачи рекомендуют не бинтовать пупок, чтобы он все время оставался сухим. Иногда врачи советуют не купать ребенка, пока не заживет пупок[1]. Но если вы после купания вытираете пупок стерильной ватой, то все будет в порядке. Следите, чтобы мокрая пеленка не прикасалась к незажившему пупку, так как это может вызвать его раздражение.

Если пупок мокнет и гноится, его следует ежедневно вытирать спиртом и еще тщательнее следить за тем, чтобы его не касалась мокрая пеленка. Если пупок и кожа вокруг него покраснеют, значит, попала инфекция и вам следует немедленно обратиться к врачу. До тех пор, пока врач не осмотрит воспаленный пупок, сделайте на него компресс.

Если корочку на заживающем пупке сорвет одеждой, могут выступить 1 — 2 капли крови. Пусть вас это не волнует.

216. Пупочная грыжа. После того как кожа пупка заживет, внутри все еще остается полое пространство (пупочное кольцо), где прежде находились кровеносные сосуды. Когда ребенок плачет, часть его кишечника заполняет это полое пространство и выталкивает пупок. Это называется пупочной грыжей. Если пупочное кольцо невелико, то пупок выступает совсем немного (0,5 см). Маленькое пупочное кольцо закрывается через несколько недель (или месяцев). Если пупочное кольцо большое, то пупок будет выступать на 1 см, и оно закроется только через несколько месяцев (или даже лет).

Раньше считали, что эластичные бинты помогают закрыть пупочное кольцо. Теперь известно, что эта мера ничего не дает. Не утруждайте себя бинтованием пупка.

Пупочная грыжа не опасна. Она редко беспокоит ребенка так, как другие виды грыжи.

Когда под кожей живота появляется жировая прослойка, пупок оказывается как бы втянутым в живот. Но это произойдет после 2—3 лет. А у маленького ребенка пупок (по виду напоминающий розовый бутон) выступает над поверхностью живота. Это не следует путать с грыжей. Грыжа прощупывается под кожей как мягкий воздушный шарик. При грыже пупок выступает гораздо дальше.

---

[1] См. примечание к разделу 211.

ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ

217. Самый простой и распространенный метод — это ничего не делать с половыми органами мальчиков. Недостаток его заключается в том, что есть риск заражения крайней плоти, однако при тщательном уходе за ребенком это встречается исключительно редко. Что касается девочек, то подмывание рассматривается как обязательная гигиеническая процедура.

РОДНИЧОК

218. Не опасайтесь повредить его. Мягкий участок на голове ребенка — это место соединения четырех костей, образующих верхнюю часть черепа. Постепенно кости срастутся, и родничок исчезнет. Размеры родничка у всех детей разные. Пусть вас не пугает, если у ребенка большой родничок. Он просто позже закроется. У некоторых детей роднички закрываются уже в 9 месяцев; как правило, они зарастают в 12 — 18 месяцев, изредка — только в 2 года. При хорошем освещении видно, как родничок пульсирует в ритме пульсации сердца.

Матери излишне опасаются повредить родничок: он защищен прочной, как брезент, пленкой, и практически повредить его невозможно.

ОДЕЖДА, СВЕЖИЙ ВОЗДУХ И СОЛНЦЕ

219. Как одевать ребенка при комнатной температуре. Это очень трудный вопрос для врача. Я могу дать лишь очень приблизительный совет. Ребенок, весящий меньше 2,5 кг, должен обогреваться извне (или даже содержаться в инкубаторе), так как он еще не может сам управлять температурой своего тела. Ребенок, весящий от 2,5 до 4 кг, не нуждается в дополнительном обогревании. Он будет прекрасно себя чувствовать при комнатной температуре (20—22°) под одним-двумя легкими шерстяными одеялами, одетый в хлопчатобумажное белье.

К тому времени, когда вес ребенка достигнет 4 кг, его организм научится лучше регулировать температуру тела. Кроме того, под кожей образуется жировой слой, который поможет ему сохранять тепло. Теперь во время сна ребенка в его комнате в прохладную погоду может быть около 16°.

Нет необходимости снижать температуру в комнате ниже 16°. При этой температуре ребенка надо укрыть теплее.

В комнате для игры и еды может быть 20 — 22°. Такая температура подходит как для новорожденных, весящих свыше 2,5 кг, так и для более старших детей и взрослых. При этой температуре ребенка можно укрыть легким одеялом, а пока он маленький, надевайте ему легкую кофточку поверх распашонки. Матери в большинстве случаев слишком кутают детей, что очень вредно. Если ребенок всегда слишком тепло одет, его тело теряет способность приспосабливаться к изменениям температуры. Такой ребенок скорее простудится. Поэтому лучше надеть меньше, чем излишне много. Наблюдайте за ребенком. Когда ему становится холодно, его щеки теряют краску и он может даже заплакать от холода. Цвет лица — самый точный способ узнать, холодно ли ребенку. Не смотрите, что у него холодные пальцы. Лучше пощупайте шею или ноги или руки.

Надевая ребенку свитер или рубашку через голову, помните, что

голова его не круглая, как шар, а яйцевидная. Поэтому сначала соберите руками свитер и затем натягивайте его на голову с затылка вперед. А когда вы снимаете свитер, сначала выньте ручки ребенка из рукавов, затем стяните свитер прежде всего с лица, в то время как противоположная сторона отверстия держится за шею сзади. Потом снимите свитер совсем.

220. **Не кутайте ребенка.** Самые лучшие одеяла — шерстяные или синтетические; они одновременно и самые теплые, и самые легкие. Но еще лучше вязаные шали. В них удобнее заворачивать ребенка, и вы можете обернуть его столькими слоями, сколько требует температура воздуха, так как они тоньше обычных одеял. Не рекомендуется укрывать ребенка толстыми, тяжелыми одеялами, например стегаными.

Все одеяла и простыни должны быть достаточно большого размера, чтобы их можно было хорошо заправить под матрац, тогда ребенок не будет раскрываться. Клеенки и подкладки нужно заправлять под матрац либо закреплять с помощью тесемок, пришитых к их углам и завязывающихся за прутья или за раму кровати. Матрац должен быть достаточно плоским и жестким, чтобы ребенок не лежал в изогнутом положении. Матрац в коляске должен закрывать все дно коляски. Маленькому ребенку не нужна подушка ни в кровати, ни в коляске.

Детские чепчики должны быть вязаными. Если такой чепчик и сползет на лицо во время сна, то ребенок сможет дышать через него. Можно пользоваться любыми шапочками при условии, что мать находится рядом.

Многие матери пользуются спальными мешками, которые застегиваются на «молнию», затягиваются у шеи и привязываются к углам кровати. Конечно, такие мешки очень удобны, но я бы не рекомендовал пользоваться ими по двум причинам: во-первых, ребенок рискует задушить себя, будучи привязанным к кровати и одновременно затянутым около горла; во-вторых, некоторые специалисты-психологи считают, что, если ребенок много времени в младенчестве, когда формируются его эмоции, проводит привязанным, беспомощным и неподвижным, это может исковеркать его духовный мир и отнять у него чувство непринужденности.

Вы можете сами сшить для ребенка спальный костюм из толстого одеяла. Или вы можете использовать комбинезон, из которого вырос ваш старший ребенок. Можно также сделать мешок, который будет пристегиваться английскими булавками на уровне подмышек; при этом на ребенка надевают одну или две кофточки. Даже если ребенок встанет в таком мешке, он все равно будет хорошо укрыт. Такой мешок можно сделать из старого одеяла. Продольный шов оставьте открытым сверху на одну треть. Положив ребенка в мешок, запахните две половинки, чтобы они плотно обхватывали тельце, и пристегните двумя английскими булавками на спине, где он до них не доберется. Если погода очень холодная, наденьте два мешка.

221. **Свежий воздух.** Изменения температуры воздуха способствуют тому, что организм учится приспосабливаться и к холоду, и к теплу. Банковский служащий скорее простудится в холодную погоду, чем бродяга, который привык к любой погоде. Прохладный и холодный воздух повышает аппетит, румянит щеки и бодрит людей любого возраста. Ребенок, постоянно находящийся в теплой комнате, обычно бледный, и аппетит у него плохой.

Холодный воздух суше теплого. Поэтому, когда такой воздух нагревается центральным отоплением, он становится еще суше, осо-

бенно если температура в комнате выше 22°. Сухой, горячий воздух сушит влагу в носу и способствует воспалению слизистой оболочки верхних дыхательных путей. Это причиняет ребенку беспокойство и, по всей видимости, вообще снижает способность его организма сопротивляться инфекциям.

Каждому ребенку (и каждому взрослому) полезно бывать на свежем воздухе 2 — 3 часа в день, особенно тогда, когда в доме работает центральное отопление.

Во время сна необходимо открывать окно в комнате, чтобы температура упала до 16°. Когда ребенок не спит, в комнате должно быть 20 — 22°. Вы должны иметь дома термометр и смотреть на него несколько раз в день, пока не научитесь чувствовать, когда температура превышает 22°.

Бывает, что неопытная мать, излишне беспокоясь о ребенке и стремясь предупредить простуду, держит его в жаркой комнате, да еще тепло укрытым. В результате у ребенка зимой появляется потница.

222. Когда и сколько надо гулять с ребенком. Новорожденному, весящему 4,5 кг и больше, полезно бывать на свежем воздухе по 2 — 3 часа в день. Ребенок, весящий 3,5 кг и больше, безусловно, может бывать на свежем воздухе при температуре 16° и выше. Температура не так важна сама по себе. Холодный и влажный воздух холодит больше, чем сухой воздух той же температуры, а при ветре еще холоднее. Ребенок, весящий 10,5 кг, может гулять при температуре ниже нуля, если нет ветра, желательно на солнце. Зимой лучше всего гулять с ребенком в середине дня (в промежутке между 10-часовым утренним и 2-часовым дневным кормлением). Если вы живете за городом и у вас есть свой дворик, то, когда позволяет погода, вы можете выставлять ребенка на улицу на более длительное время. Пусть его лицо будет некоторое время на солнце, если это не доставляет ему беспокойства (см. раздел 223).

По мере того как ребенок вырастает, увеличиваются периоды его бодрствования и человеческое общество становится ему все нужнее. Поэтому старайтесь не оставлять его одного больше чем на час, если он не спит. Даже когда ребенок развлекается сам, около него должны быть люди.

Если вы живете в городе, вам придется возить ребенка в коляске по улице. Теплое белье, брюки и шерстяные чулки очень скрасят родителям эти часы. Если вы любите бывать на воздухе и время вам позволяет, то чем дольше вы будете гулять с малышом, тем лучше.

Летом, в жаркую погоду, если в вашей квартире станет очень душно, старайтесь найти прохладное место во дворе. Чем дольше там пробудет ребенок во время сна, тем лучше. Если в вашей квартире прохладно, а на улице жарко, все-таки вывозите ребенка на воздух хотя бы часа на два: на час с утра и на час во второй половине дня.

Когда вы переведете ребенка на трехразовое питание, вам, очевидно, придется изменить часы прогулок. Но правило остается прежним: выводите ребенка гулять минимум на 2 — 3 часа в день.

Чем старше становится ребенок, тем больше растет его интерес к окружающему. Если после обеда вы выходите с ним гулять, то он может уже не заснуть, как раньше. Поэтому после обеда вам придется положить его спать в комнате. В этом случае у вас останется мало времени для прогулки во второй половине дня, особенно зимой. Можно гулять с ребенком утром 1 — 2 часа и во второй по-

ловине дня еще час. Часы утренней прогулки зависят от часов его утреннего сна. Некоторые дети во второй половине первого года засыпают почти сразу после завтрака, а другие — позже, часов в 11 утра. Если ваш ребенок не может спать в коляске во время прогулки, то для сна вам придется укладывать его в кровать, а гулять с ним в оставшееся время.

223. **Солнце и солнечные ванны.** Прямые солнечные лучи содержат ультрафиолетовые лучи, которые способствуют образованию витамина D прямо в коже. Поэтому разумно оставлять ребенка на солнце некоторое время. Но не забывайте о трех предосторожностях. Во-первых, продолжительность солнечных ванн следует увеличивать постепенно, чтобы избежать ожогов, особенно при чистом, прозрачном воздухе и сильном солнце. Следует избегать слишком продолжительных солнечных ванн, даже если кожа постепенно загорает. Сама способность кожи загорать — защитное средство против излишнего солнечного света. Организму необходимо умеренное количество солнечных лучей, он не в состоянии справиться с их излишком. Сильный солнечный ожог так же опасен, как и тепловой. Учтите это и не оставляйте ребенка на солнце слишком долго. Когда вес ребенка достигнет 4,5 кг, начните в теплую погоду облучать его тельце солнечными лучами. В меру упитанный ребенок не замерзнет, если будет полураздет. В прохладную, но солнечную погоду оставьте голенькими только ножки. Лицо маленького ребенка должно быть защищено от сильного солнца.

Зимой, если хотите, можно устраивать солнечные ванны около открытого окна, если в комнате тепло и нет сквозняка. Вначале продолжительность солнечных ванн должна быть 2 минуты. Постепенно увеличивайте это время на 2 минуты каждый день. Половину этого времени облучайте спинку, а половину — животик. Увеличивая продолжительность солнечных ванн, не увлекайтесь. Я бы не советовал держать ребенка на солнце более 30 — 40 минут, особенно летом[1]. Следите, чтобы ребенок не перегрелся на солнце. Лучше поместить его на ровную поверхность (на подстилку на земле или на полу), а не в коляску. Если его будет обдувать воздухом, он не перегреется. Если ребенок раскраснелся, значит, ему слишком жарко.

Если солнечный свет интенсивен (например, на пляже), ребенок должен оставаться в тени все время, по крайней мере первые 2 — 3 дня. При слишком нежной коже солнечный ожог может произойти даже в тени, настолько сильны могут быть отраженные лучи. Если ребенок уже сидит и ползает, то на солнце необходимо защитить его голову панамкой. Помните, что солнечный ожог проявляется только через несколько часов.

СОН

224. **Сколько ребенок должен спать.** Матери часто задают этот вопрос. Ответ может дать только сам ребенок. Одному ребенку необходимо спать очень много, а другому — совсем мало. Если ре-

[1] Продолжительность воздушно-солнечных ванн зависит от возраста ребенка и температуры воздуха (в тени). Например, при возрасте ребенка 3 — 6 месяцев и температуре воздуха 25 — 33° продолжительность первой ванны должна быть не более 1 минуты. Максимальная продолжительность ванны после постепенного удлинения процедуры — 15 минут.— *Прим. ред.*

бенок сыт, ухожен, много бывает на свежем воздухе и спит в прохладном помещении, вы можете позволить ему самому решать, сколько ему спать. Большинство новорожденных, если они сыты и желудок работает нормально, спят от кормления до кормления. Но некоторые дети с самого рождения спят мало, и совсем не потому, что их что-то беспокоит. Вам незачем принимать какие-либо меры.

Чем старше становится ребенок, тем все меньше он спит. Обычно первый период бодрствования начинается примерно в 4—5 часов вечера. Со временем ребенок будет бодрствовать и в другое время дня. У каждого ребенка свое расписание сна. К концу первого года жизни он будет спать днем скорее всего только 2 раза. А между годом и полутора годами он перейдет на одноразовый дневной сон. Только в младенчестве можно быть уверенным, что ребенок спит столько, сколько хочет. В 2 года ребенок — сложное человеческое существо. Он может спать меньше, чем требует его организм, из-за возбуждения, беспокойства и по другим причинам[1].

225. Засыпание. Желательно приучить ребенка к мысли, что сразу же после еды он должен спать[2]. Некоторые дети любят поиграть после еды. Я бы советовал постараться отучить их от этой привычки. Приучайте ребенка засыпать в своей кровати без чьего бы то ни было присутствия, по крайней мере после 3 месяцев, когда его перестанут беспокоить колики от газов.

Большинство детей привыкает как к тишине, так и к умеренному шуму. Поэтому не нужно ходить на цыпочках и шептать. Этим вы только приучите его к тишине, и он будет легко просыпаться от неожиданных звуков. Если ребенок привык к обычным домашним звукам, то вы спокойно можете принимать гостей в соседней комнате, смотреть телевизор или слушать радио. Вы можете даже входить в комнату ребенка, не разбудив его[3].

226. На спине или на животе. Большинству детей удобнее спать на животе с самого рождения, в особенности страдающим от газов, так как давление на живот частично облегчает эти боли. Другие дети спят и на животе, и на спине либо только на спине. Лежание на спине имеет два недостатка. Во-первых, если ребенка вырвет, то он может захлебнуться своей рвотой; во-вторых, когда ребенок спит на спине, его голова всегда повернута в сторону, противоположную стене, поэтому она может сплющиться с одной стороны. Это не повредит его мозг, и форма головы со временем выправится, но не

---

[1] В СССР считается, что дети в возрасте 1—2 лет нуждаются в двухразовом дневном сне.— *Прим. ред.*

[2] В СССР принято, что ребенка раннего возраста следует кормить после того, как он выспался. Мать должна помнить, что если ребенок посещает ясли, то во время его пребывания дома следует соблюдать режим, принятый в яслях.— *Прим. ред.*

[3] Если у вас одна комната, желательно отделить для ребенка лучшую ее часть. Во время его засыпания следует уменьшить освещение в комнате и соблюдать относительную тишину. Важна не столько громкость, сколько монотонность звуков. Желательно заниматься каким-либо делом, не связанным с хождением по комнате, или вообще выйти на это время на кухню. После того как ребенок заснет, можно продолжать обычные занятия, входить и выходить из комнаты, разговаривать. Можно увеличить и освещение, но яркий свет не должен попадать на лицо ребенка, поскольку установлено, что свет достигает чувствительного аппарата глаз через закрытые веки и может влиять на глубину сна.— *Прим. ред.*

сразу (на это может потребоваться около 2 лет). Избежать деформации головы можно, укладывая ребенка в постель головой то в одну сторону, то в другую, где раньше были его ноги. Он все равно будет поворачивать голову в ту сторону, куда ему нравится смотреть, и, таким образом, его голова будет лежать половину времени на одной стороне, а половину — на другой. Через несколько недель после рождения ребенок выбирает позу — на спине или на животе, и заставить его изменить эту позу трудно.

Желательно приучать ребенка с самого рождения спать на животе, если он не возражает. Впоследствии, когда он научится переворачиваться, он сможет сам изменить позу, если захочет.

227. **Попробуйте приучить ребенка просыпаться утром позднее или приучите его спокойно дожидаться, пока проснетесь вы.** Новорожденные обычно просыпаются непростительно рано — в 5 — 6 часов утра. Но во второй половине первого года дети сами хотят поспать подольше. Многие родители вырабатывают привычку просыпаться и бежать к ребенку, как только тот пошевелится. Тем самым они лишают его возможности снова заснуть или спокойно поиграть в своей кроватке в ожидании, когда проснутся родители[1]. В результате их ребенок может просыпаться раньше 7 часов утра даже в 2 — 3 года. Ребенок, привыкший к тому, что к нему подходят, как только он проснется, будет этого требовать. Поэтому если вы хотите вставать утром в 7 — 8 часов, попробуйте следующий метод: заведите будильник на 5 минут позже, чем ваш ребенок обычно просыпается. Затем каждые несколько дней заводите его еще на 5 минут позже. Возможно, проснувшись раньше звонка будильника, ребенок научится засыпать снова или будет спокойно лежать. Если, проснувшись, он плачет, подождите немного, может быть, он успокоится. Но, конечно, если не успокаивается и плачет все сильнее, то вам придется встать. Но попробуйте проделать то же самое через месяц.

228. **После 6 месяцев, если есть возможность, поместите ребенка в отдельную комнату.** Ребенок с самого рождения может спать в отдельной комнате, если это вам удобно и если вы достаточно близко, чтобы услышать его плач. Если же вначале его кроватка находится в комнате родителей, то в 6-месячном возрасте желательно переместить ребенка в другую комнату. Я бы не рекомендовал оставлять ребенка на ночь в комнате родителей после 9 месяцев. Ребенок привыкает спать с родителями и будет бояться спать в их отсутствие. Чем он старше, тем труднее перевести его в отдельную комнату.

Кроме того, ребенка может испугать половой акт родителей, он не поймет, что происходит, и испугается. Родителям покажется, что ребенок спит, но детские психиатры утверждают, что часто ребенок просыпается и лежит молча, в страхе, а родители этого не замечают. Однако не подумайте, что риск испугать ребенка или сделать его слишком зависимым от родителей так уж велик. Если вам больше негде держать ребенка, кроме своей комнаты, отгородите его кровать занавеской или ширмой.

229. **Не кладите ребенка в свою постель.** У маленьких детей бывают периоды, когда они просыпаются в испуге ночью и приходят в комнату родителей, отчаянно плача. Родители берут ребенка в свою

---

[1] Это правило относится исключительно к детям раннего возраста. Для детей более старшего возраста рекомендуется одно правило: «проснулся — вставай». Родителям в этом случае необходимо согласовать свой режим с режимом ребенка. Недопустимо самим оставаться в постели, если ребенок уже проснулся.— *Прим. ред.*

постель. В такой момент это кажется им самой практичной мерой, но это ошибка. Даже когда ребенок перестанет пугаться по ночам, он может продолжать приходить к родителям, полюбив спать в их теплой, уютной кровати. Вам будет трудно отучить его от этой привычки. Поэтому, если ребенок приходит к вам в комнату ночью, успокойте его, но будьте тверды и положите обратно в его кровать. Я думаю, разумно ни под каким предлогом не брать ребенка в родительскую кровать.

КОГДА РЕБЕНОК НЕ СПИТ

230. Спокойное дружелюбие должно быть главной чертой ваших отношений с ребенком. Когда вы его кормите, одеваете, купаете, разговариваете с ним, меняете пеленку, держите его на руках или просто находитесь с ним в одной комнате, он все больше осознает, как много он значит для вас, а вы для него. Когда вы его ласкаете, обнимаете и показываете ему, что он самый лучший малыш на свете, вы делаете его счастливым. Ласка имеет такое значение для эмоционального развития ребенка, как молоко — для физического. Может быть, поэтому мы, взрослые, всегда стремимся доставить ребенку удовольствие, инстинктивно начиная сюсюкать, кивать головой и т. п. Так ведут себя даже солидные и необщительные люди. Главный недостаток родительской неопытности — излишне серьезное отношение к родительским обязанностям, которое мешает получить удовольствие от материнства. В этом случае и мать, и ребенок лишаются огромной радости в жизни.

Разумеется, я не имею в виду, что вы должны без передышки болтать с ребенком все время, когда он не спит, или постоянно трясти и щекотать его. Это его только утомит, а в конце концов приведет к внутренней скованности или к избалованности. И для ребенка, и для матери важнее ласковое дружелюбие. Оно проявляется в тепле ваших рук, в любящем, мирном выражении вашего лица, в нежных интонациях вашего голоса.

231. Дружелюбие без баловства. Конечно, ребенку полезно находиться недалеко от матери (братьев и сестер, если они есть), когда он не спит, чтобы он мог видеть мать, лепетать, обращаясь к ней, слышать ее голос. Но неразумно постоянно носить ребенка на руках или развлекать его, не оставляя одного ни на минуту. Общество матери доставляет ребенку огромное удовольствие и приносит ему пользу, но в то же время ребенок должен научиться занимать себя сам. Бывает, что мать настолько обожает своего первенца, что держит его на руках, играет с ним все время, пока он не спит. Ребенок может привыкнуть к постоянному вниманию матери и постепенно будет становиться все более требовательным (см. разделы 256, 257).

232. Игрушки. Чем старше становится ребенок, тем все больше увеличиваются периоды его бодрствования, особенно во второй половине дня. Пока дети не спят, они ищут чьего-либо общества и им хочется чем-то заняться. В 2, 3 и 4 месяца дети любят смотреть на яркие движущиеся предметы. На прогулке они с удовольствием наблюдают за движениями листьев, за игрой света и теней. Дома они изучают свои ручки, рисунок обоев. Вы можете подвесить яркие пластиковые игрушки на веревочке, протянутой между перилами кровати. Повесьте их достаточно высоко (а не у самого носа ребенка), но так, чтобы он смог достать их, когда начнет тянуться к пред-

метам. Вы можете сами сделать вертушки из картона, оклеенного цветной бумагой, которые вращаются при малейшем ветерке. Подвесьте их к потолку или к люстре, чтобы ребенок не смог дотянуться до них, так как они слишком хрупки для игры и не подходят для жевания. Можно также подвешивать предметы домашнего обихода: ложки, пластиковые чашки и др. Помните, что в конце концов все попадает ребенку в рот. Около 6 месяцев главной радостью для него будет хватать, держать и брать в рот разнообразные предметы: погремушки, куклы, игрушечных животных, предметы домашнего обихода. Не разрешайте ребенку брать в рот и грызть предметы, покрашенные краской, содержащей свинец. Не позволяйте ему играть с целлулоидными игрушками, так как он сможет откусить маленькие острые кусочки. Не давайте ребенку бусы и другие мелкие предметы, которые он сможет проглотить и подавиться. Из резиновых игрушек удалите металлические пищалки.

Во второй половине дня, когда ребенку наскучит лежать в кроватке, кладите его в манеж, который вы поместите недалеко от того места, где вы работаете или просто сидите. Если вы вообще собираетесь пользоваться манежем, начинайте приучать к нему ребенка с 3—4 месяцев, прежде чем он научится сидеть и ползать и познает прелесть свободного передвижения. В противном случае ребенок воспримет манеж как клетку. Когда он научится сидеть и ползать, он будет развлекаться, передвигаясь от одного предмета к другому. Когда ребенку надоест находиться в манеже, посадите его за столик или в креслице-качалку. А когда ему и там надоест, спустите его на пол. Это ему и полезно, и приятно.

233. Манеж. Иметь манеж совсем не обязательно. Некоторые психологи и врачи не одобряют эту идею, считая, что манеж не дает ребенку возможности исследовать окружающий мир и вырабатывать независимость. Это, конечно, не доказано. Манеж — очень практичная и полезная вещь, особенно для занятой матери. Помещенный на кухне или в комнате, где работает мать, манеж дает ребенку возможность быть с людьми и видеть все, что происходит вокруг. Позже ребенок будет развлекаться, выбрасывая игрушки из манежа и получая их назад. Когда ребенок начнет вставать, он сможет цепляться за его поручни, одновременно имея прочное основание под ногами. В хорошую погоду можно выставлять манеж на веранду, балкон или во двор, откуда ребенок будет наблюдать все происходящее.

234. Креслице-качалка. Оно может пригодиться, когда ребенок научится сидеть прямо, и до того, как он научится ходить. Если основание креслица недостаточно длинное, то ребенок может, сильно раскачавшись, перевернуться. Отец может исправить эту беду, удлинив полозья качалки или ограничив амплитуду качания.

Не следует слишком долго держать ребенка в креслице-качалке. Ребенку нужно время, чтобы ползать и учиться стоять.

СТУЛ

235. Меконий. В первые 2—3 дня стул новорожденного состоит из вещества, называемого меконием, черно-зеленого цвета, жидкого и вязкого. Затем его цвет становится желто-коричневым. Если в течение 2 дней после рождения у ребенка стула нет, следует посоветоваться с врачом.

236. Стул у ребенка при грудном вскармливании. **Стул может быть несколько и даже много раз в день.** В первые недели стул у новорожденного может быть после каждого кормления. Цвет обычно светло-желтый. По консистенции кал новорожденного обычно похож на густой суп-пюре или на тесто и практически никогда не бывает слишком твердым. В первые 2 — 3 месяца стул ребенка бывает то часто, то редко. У одних детей он бывает каждый день, а у других только через день или через два. Это может испугать мать, которая привыкла считать, что стул должен быть каждый день. Вам не о чем беспокоиться, если ребенок хорошо себя чувствует. Кал ребенка, находившегося на грудном вскармливании, остается мягким, даже если он бывает через 2 — 3 дня.

Бывает, что ребенок с трудом выдавливает кал, накопленный за 2 — 3 дня, а по консистенции он как суп-пюре. Я могу это объяснить только тем, что кал настолько жидкий, что он не создает достаточного давления на внутренность заднего прохода. Обычно при введении твердой пищи в питание ребенка стул налаживается. Посоветуйтесь с врачом, он может рекомендовать ввести твердую пищу раньше. Две — четыре ложки пюре вареного чернослива помогут ребенку. Слабительные средства в таких случаях не нужны. Избегайте употреблять слабительное или клизму регулярно, так как ребенок привыкнет к ним. Попытайтесь обойтись черносливом или другой твердой пищей.

237. Стул у ребенка при искусственном вскармливании. Сначала стул бывает 1 — 4 , а иногда и 6 раз в день. Число испражнений не имеет значения, если консистенция кала нормальная и ребенок хорошо прибавляет в весе.

Кал ребенка, питающегося коровьим молоком, бывает светло-желтого или бежевого цвета. Однако у некоторых новорожденных кал напоминает мягкую яичницу или кусочки творога в жидкой среде. Если ребенок чувствует себя хорошо и нормально прибавляет в весе, то вам не о чем беспокоиться.

Наиболее часто встречающаяся трудность, которая возникает при искусственном вскармливании,— это предрасположенность к запорам (см. раздел 269). В первые месяцы у детей, находящихся на искусственном вскармливании, редко бывает жидкий, зеленоватый или створоженный кал. Если вы увеличите количество сахара в молочной смеси, то качество стула ухудшится. Если стул новорожденного характеризуется упомянутыми признаками, необходимо как можно чаще показывать ребенка врачу. Попробуйте совсем исключить сахар из питания ребенка. Но если у ребенка всегда несколько жидкий стул, а он при этом весел, хорошо прибавляет в весе и врач не находит никакой болезни, то вы можете считать стул нормальным.

238. Изменения в стуле. Вы убедились, что если ребенок хорошо прибавляет в весе и его стул всегда одинаков, то консистенция и цвет кала не имеют значения. Но если стул резко меняется по качеству, необходимо посоветоваться с врачом. Если, например, кал был вязким, а затем вдруг стал жиже, с кусочками непереваренной пищи и участился, это может быть признаком расстройства пищеварения. Если кал стал очень жидким, частым, зеленоватым по цвету и имеет другой запах, то это почти наверняка означает кишечное заболевание (понос) в тяжелой или легкой форме. Если стула долго не было, а потом появился кал необычно жесткий и сухой, то иногда (но не обязательно) это означает начало простуды или другого заболевания. Дело в том, что инфекция не только уменьшает аппетит, но из-

меняет функцию кишечника. Вообще говоря, изменения цвета и частоты стула не так важны, как изменения консистенции и запаха.

В жидком стуле часто бывает слизь, наличие которой подтверждает заболевание кишечника. Слизь попадает в кал, если у ребенка насморк или бронхит. Часто у здоровых новорожденных в первые недели образуется много слизи.

Когда в питание ребенка вводят новый вид овощей, часть их может выйти в кале непереваренными. Если при этом кал становится жиже и в нем появляется слизь, в следующий раз давайте ему совсем немного этих овощей. В противном случае продолжайте давать то же количество или постепенно увеличивайте порции, пока ребенок не привыкнет к этому виду овощей. От свеклы кал может окраситься в красный цвет. На воздухе кал может стать коричневым или зеленым. Это ничего не означает.

Следы крови на поверхности кала говорят о том, что на стенках прямой кишки имеются царапины от слишком твердого кала. Хотя это не заболевание, но все-таки обратитесь к врачу, чтобы вовремя вылечить ребенка от запора. Запор оказывает вредное влияние не только на физическое, но и психическое состояние ребенка.

Если в кале много крови, что бывает крайне редко, то причиной может быть неправильное строение кишечника, либо тяжелая форма поноса, либо инвагинация. Незамедлительно вызовите врача или доставьте ребенка в поликлинику.

О поносе см. раздел 275—277.

ПЕЛЕНКИ

239. Как пользоваться пеленками. Это зависит от размеров и ребенка, и пеленки. Главный принцип: самая толстая часть пеленки должна находиться там, куда попадает больше всего мочи, но не складывайте пеленку слишком много раз, иначе ребенку будет трудно сдвинуть ножки.

Большинство матерей меняют пеленку перед кормлением и после него. Но очень занятые матери находят, что достаточно менять пеленку либо до кормления, либо после, что экономит время и стирку.

Если ребенок много мочится, так, что вся кровать становится мокрой, можно использовать сразу две пеленки. Но вторую кладите не между ног, как первую, а оберните вокруг бедер.

После испражнения можно вытирать ягодицы ребенка детским кремом, глицерином либо просто водой и ватой. Если есть необходимость, можно помыть ягодицы с мылом (тщательно смывайте мыло). Меняя мокрую пеленку, не обязательно подмывать ребенка.

240. Стирка пеленок. Если у вашего ребенка часто бывают опрелости, то необходимо либо кипятить пеленки, либо добавлять антисептик в воду при последнем полоскании. В моче могут быть бактерии, вырабатывающие аммоний, который вызывает опрелость кожи. При обычной стирке эти бактерии полностью не уничтожаются.

ТРУДНОСТИ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

ЕСЛИ НОВОРОЖДЕННЫЙ СЛИШКОМ МНОГО ПЛАЧЕТ

241. Что это означает? Если это ваш первый ребенок, то этот вопрос будет вас особенно волновать. Ребенок растет, и вы становитесь опытнее. Вы уже можете узнать по характеру плача, что нужно ребенку, да и у него самого становится все меньше причин для плача.

Когда ребенок плачет, вы думаете про себя: «Не голоден ли он? Не болен ли? Может быть, он мокрый? Может быть, у него болит животик или он просто капризничает?» Родители забывают о самой главной причине плача — усталости. Что касается перечисленных вопросов, то на них легко найти ответ.

Однако плач ребенка не всегда можно объяснить указанными причинами. После 2 недель у новорожденных (особенно первенцев) появляются ежедневные периоды плача, которые можно называть как угодно, но объяснить очень трудно. Если ребенок регулярно плачет в одно и то же время во второй половине дня или вечером, мы говорим, что у ребенка колики (если у него боли, газы и его живот пучит) или период раздражительного плача (если его не пучит). Если ребенок плачет и днем, и ночью, то мы вздыхаем и говорим, что он беспокойный ребенок. Если его отличает крайняя раздражительность, мы говорим, что он сверхвозбудимый ребенок. Но мы не знаем причин разных типов поведения новорожденных. Мы знаем только, что такое поведение для них типично и постепенно исправляется обычно к 3 месяцам. Возможно, все эти типы поведения — вариации одного и того же состояния. Можно только смутно чувствовать, что первые 3 месяца жизни ребенка являются периодом приспособления его несовершенных нервной и пищеварительной систем к внешнему миру. У одних детей этот процесс проходит легко, у других трудно.

Главное, помните, что постоянный плач в первые недели после рождения — явление временное и не означает, что ребенок болен.

242. Голод? Кормите ли вы ребенка по относительно строгому расписанию или «по требованию», скоро вы будете знать, в какое время он особенно голоден, а в какое

время он просто рано просыпается. Если в предыдущее кормление ребенок выпил совсем немного молока и проснулся на 2 часа раньше положенного времени, то, возможно, он плачет от голода. Но не обязательно. Часто ребенок выпивает гораздо меньше молока, чем обычно, и спит все 4 часа до следующего кормления.

Если ребенок выпил обычное количество молока и проснулся с плачем через 2 часа, то очень маловероятно, что причина его плача — голод. (Если он проснется с криком через час после последнего кормления, наиболее вероятная причина — газы). Если он проснулся через $2^1/_2$—3 часа, попробуйте покормить его, прежде чем вы примете другие меры.

Когда ребенок плачет от голода, мать прежде всего думает, что у нее не хватает грудного молока или, если ребенок вскармливается искусственно, что ему недостаточно его порции коровьего молока. Но это не происходит неожиданно, в один день. Начинается обычно с того, что ребенок в течение нескольких дней полностью выпивает все молоко и ищет ротиком еще. Он начинает просыпаться с плачем немного раньше, чем обычно. В большинстве случаев ребенок начинает кричать от голода сразу после кормления только после того, как он несколько дней просыпался немного раньше для следующего кормления. В соответствии с растущими потребностями ребенка в питании увеличивается и запас грудного молока. Более полное и частое опорожнение груди стимулирует бо́льшую выработку молока. Разумеется, вполне вероятно, что на короткое время количество грудного молока может резко уменьшаться из-за усталости или беспокойства матери.

Мне бы хотелось суммировать сказанное выше следующим образом. Если ребенок отчаянно плачет в течение 15 минут или больше и если прошло более 2 часов со времени последнего кормления или даже менее 2 часов, а в предыдущее кормление ребенок выпил совсем мало молока, покормите его. Если он уснет удовлетворенный, значит, вы угадали его желание. Если он заплакал меньше чем через 2 часа, выпив обычную порцию молока в последнее кормление, то вряд ли он плачет от голода. Дайте ему поплакать минут 15 — 20, если вы можете это выдержать. Попробуйте успокоить его соской-пустышкой. Если же он плачет все сильнее, то попробуйте накормить его. Это не принесет ему вреда. (Не переводите ребенка на искусственное вскармливание, как только вам

покажется, что у вас стало мало молока. Если он плачет от голода, все равно дайте ему грудь.)

243. Не болен ли он? Самые частые заболевания в младенчестве — простуда и кишечные болезни. Их признаки известны: насморк, кашель или жидкий стул. Другие заболевания встречаются крайне редко. Если ваш ребенок не только плачет, но и выглядит необычно, измерьте его температуру и обратитесь к врачу.

244. Не плачет ли ребенок оттого, что он мокрый или грязный? Очень немногих детей беспокоят мокрые или грязные пеленки. Большинство детей просто не замечает этого. Однако ребенку не повредит, если вы лишний раз смените пеленку, когда он заплачет.

245. Не расстегнулась ли булавка в его пеленке? Это происходит один раз в 100 лет, но вы должны проверить, чтобы успокоиться.

246. Не болит ли у него животик? Попробуйте помочь ребенку отрыгнуть воздух, даже если он сделал это раньше. О несварении желудка (со срыгиванием и жидким створоженным зеленым стулом) см. раздел 267, о газах — раздел 251.

247. Не избалован ли он? Вопрос об избалованности встает только после 3-месячного возраста (см. раздел 255). Я думаю, можно не сомневаться, что в первый месяц ребенок еще не успел стать избалованным.

248. Устал? Если ребенок слишком долго бодрствует, или если он долго находится среди незнакомых людей или в незнакомом месте, или если родители слишком долго с ним играли, то это может явиться причиной его нервной напряженности и раздражения. Вы ожидаете, что он устал и скоро уснет, а вместо этого он, наоборот, никак не может уснуть. Если родители или незнакомые люди пытаются успокоить ребенка, продолжая играть и разговаривать с ним, то это только ухудшит дело

Некоторые дети так уж устроены, что никак не могут уснуть спокойно. Они так устают к концу каждого периода бодрствования, что их нервная система напрягается, создавая своего рода барьер, который дети должны преодолеть, прежде чем уснуть. Таким детям плач просто необходим. Некоторые дети плачут сначала громко и отчаянно, а затем либо неожиданно, либо постепенно плач стихает и они засыпают.

Итак, если ваш ребенок плачет в конце периода бодрствования после кормления, то сначала предположите,

что он устал, и положите его в кровать. Пусть он поплачет 15—30 минут, если это ему необходимо. Одни дети засыпают лучше, когда их оставляют одних в кроватке; к этому нужно приучать всех детей. Но другие дети успокаиваются скорее, когда их тихонько качают в коляске, или двигают их кроватку вперед и назад (если у нее есть колеса), или носят их на руках, лучше в затемненной комнате. Можно время от времени помогать ребенку уснуть таким образом, когда он особенно устал, но не изо дня в день. Ребенок может привыкнуть к такому способу засыпания и не захочет засыпать без укачивания, что рано или поздно начнет вас раздражать.

249. Беспокойные дети. У большинства новорожденных, особенно у первенцев, в первые недели бывает хотя бы несколько приступов сердитого плача. Некоторые дети особенно много и сердито плачут либо иногда, либо большую часть времени. Эти периоды сердитого плача чередуются с периодами необыкновенно глубокого сна, когда разбудить ребенка просто невозможно. Мы не знаем причины такого поведения; быть может, причина в несовершенстве пищеварительной или нервной системы. Такое поведение не означает заболевания и со временем проходит, но для родителей это очень тяжелое время.

Можно попробовать несколько способов успокоить такого ребенка. Попытайтесь дать ему соску-пустышку, если ваш врач не возражает. Попытайтесь туго пеленать его. Некоторые матери и опытные няни считают, что беспокойные дети чувствуют себя гораздо лучше в маленьком пространстве — в небольшой корзине или даже в картонной коробке, выложенной изнутри одеялом. Если у вас есть коляска или колыбелька, попробуйте покачать ребенка перед сном, может быть, легкое движение успокоит его. Езда в машине чудодейственно усыпляет беспокойных детей, но вся беда в том, что дома все начинается сначала. Ребенка может успокоить грелка (см. раздел 252). Попытайтесь также усыпить его музыкой.

250. Сверхвозбудимый ребенок. Это необычайно нервный и беспокойный ребенок. Его мускулы не в состоянии полностью расслабляться. Он сильно вздрагивает при малейшем шуме или когда меняет положение. Например, если ребенок лежал на спине и перевернулся на бок или если тот, кто его держит, неожиданно его двигает, он может подпрыгнуть от испуга. Такой ребенок обычно не любит купаться в первые 2 месяца. Сверхвозбудимый ре-

бенок также может страдать от газов или регулярно сердито плакать.

Для сверхвозбудимых детей необходимо создать спокойную обстановку: тихая комната, минимум посетителей, негромкие голоса, медленные движения при уходе за ними. Обмывать и перепеленывать такого ребенка нужно на большой подушке (в непромокаемой наволочке), чтобы он не перекатывался. Держите его запеленутым большую часть времени. Кладите его на животик в маленькую постельку со стенками: в коляску, колыбельку или в ящик (см. также разделы 249 и 253). Врачи часто прописывают успокоительное для новорожденных.

251. Колики в первые 3 месяца и регулярный сердитый плач. Эти два состояния обычно взаимосвязаны и их признаки схожи. Колики — это резкая боль в кишечнике, вызванная газами, которые пучат животик ребенка. Он поджимает ножки или вытягивает их и напрягает, пронзительно кричит и иногда выпускает газы через задний проход. Во втором случае ребенок отчаянно плачет в течение нескольких часов ежедневно в одно и то же время, хотя он хорошо питается и ничем не болен. У одних детей возникают боли от газов, у других — просто регулярная потребность ежедневно сердито кричать, а у третьих — и то, и другое вместе. Все эти состояния начинаются через 2—4 недели после рождения и обычно проходят к 3 месяцам, причем во всех случаях самое худшее время бывает от 18 до 22 часов.

Вот типичная история: в родильном доме матери сказали, что у нее спокойный ребенок, а через несколько дней после того, как его привезли домой, он вдруг разражается сердитым плачем, который продолжается 3—4 часа без передышки. Мать меняет ему пеленку, переворачивает его, поит его, но все это помогает лишь на минуту. Часа через два ей кажется, что ребенок голоден, потому что он пытается засовывать в рот все что придется. Мать дает ему молока, которое он сначала жадно пьет, но быстро бросает и опять начинает кричать. Иногда этот душераздирающий крик продолжается весь перерыв от одного кормления до другого, после чего ребенок «чудом» успокаивается.

У очень многих новорожденных бывает всего несколько таких припадков в первые месяцы, но у некоторых детей в первые 3 месяца эти припадки крика бывают каждый вечер.

У одних новорожденных газы и периоды сердитого плача бывают очень регулярно, например от 18 до 22 или от 14 до 18 часов, а в остальное время они спят как ангелы. У некоторых других новорожденных эти периоды бывают более продолжительными, даже до половины дня или, что гораздо хуже, до половины ночи. Иногда ребенок начинает беспокоиться еще днем, а к ночи плач усиливается или наоборот. Боли от газов (колики) чаще всего начинаются после кормления — либо сразу же, либо через полчаса. Помните, что от голода ребенок кричит перед кормлением.

Мать страдает, слыша плач своего ребенка, и думает, что у него серьезное заболевание. Ее поражает, что ребенка совсем не утомляет долгий плач. Нервы матери крайне напряжены. Самое удивительное, что ребенок, который много плачет, прекрасно развивается физически. Несмотря на многие часы крика, он продолжает прибавлять в весе, причем ускоренными темпами. Он ест с аппетитом, быстро поглощая свою порцию и требуя еще.

Когда ребенок страдает от газов, мать прежде всего думает, что причина этого в питании (искусственном или грудном). Если ребенок на искусственном вскармливании, мать спрашивает врача, не изменить ли ей состав молочной смеси, как у ребенка соседей. Изменения в питании изредка действительно приносят некоторое облегчение, но в большинстве случаев ничего не дают. Совершенно очевидно, что качество питания — не главная причина газов. Почему же ребенок нормально усваивает всю пищу, кроме одного кормления, и плачет только по вечерам? Колики (боли от газов) бывают и от грудного, и от коровьего молока. А иногда причиной их считают апельсиновый сок.

Мы не знаем основной причины колик или регулярного сердитого плача. Возможно, виной является периодическая напряженность несовершенной нервной системы ребенка. Некоторые из таких детей бывают почти постоянно сверхвозбуждены (см раздел 250). Тот факт, что ребенок обычно плачет по вечерам, указывает на усталость как на одну из причин. Многие новорожденные до 3 месяцев крайне возбуждены перед тем, как уснуть. Они не могут уснуть, не покричав пронзительно хотя бы немного.

252. Лечение колик. Самое главное, родители должны понять, что газы — обычное явление у новорожденных, что они не причиняют ребенку вреда (наоборот, дети, хо-

рошо прибавляющие в весе, чаще страдают от газов) и что к 3 месяцам или раньше это пройдет, не оставив и следа. Если родители найдут в себе силы спокойно отнестись к крику ребенка, то половина проблемы уже решена.

Для сверхвозбудимых детей нужны спокойный образ жизни, тихая комната, нежность и неторопливость в уходе, негромкие голоса, отсутствие посетителей. Не играйте бурно с таким ребенком, не щекочите его, не ходите с ним гулять в шумные места. Ребенок, страдающий коликами, также нуждается в ласке, в улыбке, в обществе родителей, как и другие дети, но с ним нужно обращаться особенно осторожно. Матери следует чаще показывать такого ребенка врачу. Врач может назначить успокоительное. Правильно прописанное лекарство не принесет ребенку вреда и не привьет ему привычку к успокоительным средствам, даже если ими пользоваться в течение нескольких месяцев.

Если нет возможности посоветоваться с врачом, попробуйте домашнее средство — соску-пустышку. Обычно это оказывается очень эффективным успокоительным средством, но некоторые родители и врачи не одобряют соски-пустышки.

Ребенок, страдающий газами, чувствует себя лучше, лежа на животе. Еще большее облегчение вы ему принесете, положив его животиком на колени или на грелку и поглаживая его по спинке. Температуру грелки следует проверять внутренней стороной запястья. Грелка не должна обжигать вашу кожу. Оберните грелку пеленкой или полотенцем, прежде чем положить ее на ребенка.

Если боли от газов невыносимы, то клизма из теплой воды принесет ребенку облегчение. Это средство следует применять не регулярно, а только в особо тяжелых случаях и по назначению врача.

Можно ли брать ребенка на руки, качать его или носить на руках, если он плачет от газов? Даже если это его успокоит, не приведет ли это к избалованности? В наше время уже так не боятся избаловать ребенка, как раньше. Если ребенок плохо себя чувствует и вы его утешите, он не потребует утешения, когда он будет чувствовать себя хорошо. Если маленького ребенка успокаивает укачивание или ношение на руках — пойдите ему навстречу.

Однако если на руках он все равно плачет, то лучше

его не носить, чтобы не приучать к рукам (см. раздел 254).

Особенно первые дети должны находиться под тщательным наблюдением врача. Большинство из них быстро поправляется, но первые 2—3 месяца — очень тяжелое время и для них, и для родителей.

253. Родителям тяжело с беспокойным, сверхвозбудимым, страдающим газами или раздражительным ребенком. Часто, когда берешь такого ребенка на руки, чтобы его успокоить, он сначала замолкает на несколько минут, а затем начинает плакать с новой силой. При этом он бьет руками и ногами. Он противится вашим утешениям и даже как будто сердится на вас за это. В глубине души вам больно и обидно. Вам жалко ребенка (по крайней мере вначале). Вы чувствуете себя беспомощной. Но с каждой минутой ребенок злится все больше, и вы тоже не можете не рассердиться на него в глубине души. Вам становится стыдно, что вы сердитесь на такого крошку. Вы стараетесь подавить свой гнев, и это приводит к большему нервному напряжению ребенка.

Ничего удивительного, что вы сердитесь в такой ситуации, и вам незачем этого стыдиться. Если вы признаетесь, что рассердились, и попробуете отнестись к этому с юмором, то вам будет легче пережить этот период. Кроме того, помните, что ребенок совсем не сердится на вас, хотя он сердито плачет. Он еще не знает, что вы личность и что он тоже личность.

Если вам не повезло и ваш ребенок много плачет, несмотря на все усилия врача и ваши, вы должны подумать и о себе. Может быть, вы по складу характера спокойный, уравновешенный человек и не волнуетесь, убедившись, что ребенок не болен и что вы сделали для него все возможное. Но многие матери буквально сходят с ума и доводят себя до изнеможения, слыша плач ребенка, особенно если он первенец. Вы обязательно должны найти возможность уходить из дома и от ребенка на несколько часов хотя бы 2 раза в неделю (или даже чаще, если это возможно)

Вам, конечно, неудобно просить кого-то остаться с ребенком. Вы думаете: «Почему я должна навязывать своего ребенка другим людям. Кроме того, я все равно буду волноваться о нем». Вы не должны относиться к этому небольшому отдыху как к удовольствию. И для вас, и для ребенка, и для вашего мужа важно, чтобы вы не дошли до изнеможения и депрессии. Если вам

некого найти себе в замену, то пусть ваш муж посидит с ребенком 2—3 раза в неделю, пока вы пойдете в гости или в кино. Ваш муж тоже должен проводить один или два вечера в неделю вне дома. Ребенку не нужны сразу два слушателя в лице обеспокоенных родителей. Пусть к вам приходят в гости друзья. Помните, все, что помогает вам сохранять душевное равновесие, что отвлекает вас от беспокойства о ребенке, в конечном счете помогает и ребенку, и всей семье.

ИЗБАЛОВАННОСТЬ

254. Можно ли избаловать ребенка в этом возрасте? Этот вопрос обсуждается в первые же несколько недель, когда ребенок плачет между кормлениями, вместо того чтобы спокойно спать. Когда берешь его на руки и ходишь с ним по комнате, он перестает плакать, по крайней мере на время. Но как только его кладут обратно, все начинается сначала. Я думаю, в первые 2 месяца можно совершенно не волноваться относительно избалованности. По всей видимости, такой ребенок плохо себя чувствует или нервно возбужден. Когда вы берете его на руки, это его отвлекает, а движение успокаивает. Кроме того, тепло вашего тела и давление на животик тоже помогают ему. Даже если впоследствии вы решите, что немного избаловали его, то в возрасте 4—5 месяцев вам нетрудно будет перевоспитать его в несколько дней.

255. Будьте осторожнее к 3 месяцам. К этому возрасту ребенка перестают мучить газы, его нервная система налаживается, таким образом, исчезают причины, вызывавшие его плохое самочувствие (очень редко детей продолжают мучать газы до 4—5 месяцев). Вы замечаете, что ребенок уже не просыпается неожиданно со спазмами и вспученным животиком. Он больше не плачет раздраженно и регулярно. Разумеется, те дети, которые не сходили с рук все первые 3 месяца, будут, возможно, немного избалованы. Они хотят, чтобы их, как прежде, носили на руках и занимались ими. Теперь будет разумнее умерить свое сострадание. Я не хочу сказать, что вы вдруг должны стать очень строгими. Но когда ребенку время спать, вы можете сказать ему с улыбкой, но твердо, что ему пора спать, а вам нужно идти заниматься своими делами. Сказав это, уходите, даже если он несколько минут покричит (см. также раздел 260).

256. О родителях, которые слишком много развлекают своего ребенка. Нередко мать, или отец, или бабушка так обожают малыша, что занимаются им почти все время, которое он не спит: носят его на руках, трясут на коленe, танцуют с ним, смешат его, играют с ним в ладушки и т. д. (все родители точно так же играют со своим ребенком, но в меру). Постепенно ребенок совершенно отвыкает развлекаться самостоятельно. Ему скучно и одиноко, когда его оставляют одного, и он плачет, чтобы к нему пришли. То, что вначале было для матери одним удовольствием, теперь становится тяжелой обузой.

257. О родителях, которые легко уступают. Если мать всегда с готовностью берет ребенка на руки, как только он заплачет, то месяца через два он может проситься на руки почти все время, пока не спит. Если мать будет по-прежнему уступать, то через некоторое время ребенок поймет, что его бедная, измученная мать у него под каблуком, и будет тиранить ее, требуя, чтобы его постоянно носили на руках. В глубине души мать не может не возмущаться, и ребенок станет ей неприятен. Но она стыдится этих чувств и не видит выхода из создавшегося ненормального положения.

258. Причины избалованности. Почему же у некоторых родителей растут избалованные дети? Во-первых, это чаще всего случается с первым ребенком. Все родители немного балуют своих первенцев. Для большинства родителей первый ребенок — самая увлекательная игрушка. Но дело не только в том, что родители его обожают. Часто родители переносят на ребенка и свои несбывшиеся надежды и опасения. Кроме того, родители волнуются, чувствуя себя полностью ответственными за судьбу беспомощного человеческого существа. Когда ребенок плачет, родители чувствуют себя обязанными чем-то помочь ему. Со вторым ребенком вы уже более уверены в своих силах и можете реальнее оценивать обстановку. Вы знаете, что ребенку приходится иногда в чем-то отказывать для его же блага. Вы не чувствуете себя виноватой, когда вам приходится быть твердой и неумолимой, так как знаете, что вы правы.

Почему же у одних родителей ребенок более избалован, чем у других? Обычно балуют детей те родители, которые слишком долго ждали ребенка и боятся, что у них уже не будет другого; родители, не уверенные в своих силах, превращающие себя в добровольных рабов своего ребенка и возлагающие на него все свои несбыв-

шиеся надежды; родители, взявшие ребенка на воспитание и считающие, что они должны проявить сверхчеловеческие усилия, чтобы оправдать возложенную на себя миссию; родители, занимавшиеся изучением детской психологии в институте или в медицинской школе или работавшие в этой области и потому считающие, что они вдвойне обязаны доказать свою компетентность (в действительности знание теорий только усложняет воспитание ребенка); родители, стыдящиеся своих неприязненных чувств к ребенку и старающиеся загладить свою «вину», давая ребенку все, что он хочет; родители, которые не в состоянии слышать плач ребенка, что заставляет их чувствовать себя виноватыми, и тогда они готовы сделать все что угодно, лишь бы он не плакал.

Какова бы ни была причина, все эти родители слишком охотно жертвуют своими удобствами и своими правами, стараясь удовлетворить все желания ребенка. Если бы ребенок был разумным существом, то это было бы еще не так страшно. Но беда в том, что ребенок не знает, что для него хорошо, а что плохо. Он, естественно, ожидает от родителей уверенного руководства, при наличии которого он чувствует себя в безопасности. Когда же родители колеблются, ребенку становится не по себе. Если родители всегда торопятся взять ребенка на руки, как только он заплачет, как будто ему опасно оставаться в кроватке, то ребенку тоже начинает казаться, что это действительно почему-то опасно. И чем больше родители подчиняются капризам ребенка, тем требовательнее он становится. (В любом возрасте мы, помимо своей воли, склонны сесть на голову слишком покорному человеку.)

259. Как перевоспитать избалованного ребенка. Чем раньше вы заметите, что ребенок избалован, тем легче вам его перевоспитать. Но это требует силы воли и твердости. Чтобы придать себе силы, помните, что в конце концов требовательность сверх меры и излишняя зависимость гораздо больше вреда принесут ребенку, чем вам. Избалованность сделает его неприятным для окружающих людей и для себя самого. Поэтому вы перевоспитываете ребенка для его же пользы.

Составьте для себя расписание (даже запишите его, если нужно), по которому вы должны быть заняты домашней или другой работой большую часть того времени, когда ребенок не спит. Делайте эту работу с занятым видом, чтобы произвести впечатление на ребенка, да и на себя. Если ребенок хнычет и тянется к вам, просясь

на руки, объясните ему дружелюбным, но твердым тоном, что вы работаете, а работа обязательно должна быть сделана сегодня. Он не поймет ваших слов, но он поймет интонации вашего голоса. Продолжайте свое дело с занятым видом. Первые часы первого дня этой кампании — самые тяжелые. Одни дети скорее привыкают к такой перемене, если матери нет рядом или если она почти не разговаривает с ребенком, что помогает ему чем-нибудь заняться. Другой ребенок чувствует себя спокойнее, если он по крайней мере видит мать или слышит ее голос, даже если она не берет его на руки. Когда вы решите, что пришло время поиграть с ним немного, сядьте рядом с ним на пол, пусть он вскарабкается к вам на колени, но не носите его на руках, как раньше. Пока вы сидите с ним на полу, он может отползти от вас, когда он в конце концов поймет, что вы никуда от него не денетесь. Если же вы возьмете его на руки, будете носить его, то при малейшей попытке спустить его на пол он будет шумно протестовать. Если в то время, как вы сидите с ним на полу, он продолжает хныкать, вспомните еще о каком-нибудь деле и снова оставьте ребенка одного.

260. Хроническое нежелание ложиться спать. Эта проблема развивается незаметно. В большинстве случаев она возникает у детей, которые до 3 месяцев страдали от газов или регулярно раздраженно кричали. Нежелание спать можно также считать формой избалованности. Раньше, если ребенок страдал от газов, его брали на руки и это его успокаивало, что, в свою очередь, успокаивало и мать. Но когда ребенку 3—4 месяца, до сознания матери начинает доходить, что он плачет уже не от боли или страха: его плач стал сердитым и требовательным. Он требует, чтобы его носили на руках, потому что он к этому привык и думает, что ему полагается такой род услуг. Когда его бедная мама присядет на минутку, чтобы наконец отдохнуть, он смотрит на нее так, как будто хочет сказать: «А ну, иди!»

Такой ребенок может постепенно натренировать себя не засыпать до 9, 10, 11 часов вечера или даже до полуночи. Мать рассказывает, что его веки часто закрываются и голова падает, но как только она пытается положить его в кровать, он просыпается с возмущенным криком.

Проблема засыпания истощает и мать, и ребенка. Ребенок становится раздражительным днем, и его аппетит

может ухудшиться. Родителей также все больше раздражает ежедневный спектакль, устраиваемый ребенком, но они не знают, что делать. Даже ребенок, мне кажется, чувствует, что эта тирания ему даром не пройдет. Ребенка не трудно отучить от этой привычки, если понять, что она приносит такой же вред ему, как и родителям. Лечение очень простое: положите ребенка в постель в положенное время, нежным голосом пожелайте ему спокойной ночи, выйдите из комнаты и не возвращайтесь. Большинство детей в первую ночь гневно кричат минут 20—30, а потом, видя, что ничего не происходит, неожиданно засыпают. На следующий день они уже будут плакать только 10 минут, а на третий день они обычно вообще не плачут.

Сердобольным родителям тяжело слышать крик ребенка. Они воображают самое худшее: что его голова застряла в решетках кровати, что его вырвало, что он в панике от того, что его оставили одного. Я убежден, что ребенок в этом возрасте плачет просто от злости. Доказательством этому служит та быстрота, с которой вылечиваются такие проблемы на первом году жизни, а также тот факт, что дети сразу становятся гораздо спокойнее и счастливее. Но очень важно удержаться от искушения войти в комнату ребенка, чтобы убедиться, что с ним все в порядке, или успокоить его, что вы рядом. Это только рассердит его еще больше, и он будет плакать гораздо дольше.

Если вы опасаетесь, что плач малыша разбудит других детей, положите в его комнате ковер или одеяло на пол и одеяло на окно. Такие ткани хорошо поглощают звук.

Иногда бывает необходимо объяснить ваши обстоятельства соседям. Скажите им, что это будет продолжаться лишь несколько дней, и попросите их проявить терпение.

261. Ребенок, просыпающийся каждую ночь. Такой ребенок охотно ложится в постель и сразу же засыпает, но регулярно просыпается среди ночи. Иногда эта привычка появляется во время сильной простуды или ушного заболевания, когда он действительно просыпается от боли. Но в последующие ночи родители продолжают вскакивать и бежать к ребенку, как только он захнычет, хотя заболевание уже проходит. Иногда привычка просыпаться ночью возникает в болезненный период роста зубов. Все маленькие дети, так же как и взрослые, на-

половину просыпаются несколько раз за ночь, чтобы переменить положение. Если к ребенку подходят и берут его на руки, когда он просыпается, он научится заставлять себя просыпаться окончательно, чтобы немного поразвлечься ночью

Если родители не могут положить конец этой вредной привычке, то ребенок научится просыпаться уже не один, а несколько раз за ночь и бодрствовать все дольше и дольше. Он потребует от вас не только вашего присутствия, но и ношения на руках и будет сердито возражать, как только вы попытаетесь положить его обратно в кровать. Я слышал, что некоторым родителям приходилось таким образом носить ребенка по 3 — 4 часа каждую ночь. Такое положение раздражает и изматывает и ребенка, и родителей.

В большинстве случаев излечиться от этой привычки очень просто. Ребенок должен привыкнуть к тому, что криком среди ночи он ничего не добьется. Пусть он плачет, не подходите к нему вообще. В первую ночь он может проплакать 20 — 30 минут (хотя вам это время покажется вечностью), в следующую ночь он проплачет минут десять, а в третью, возможно, вообще не будет просыпаться.

Здесь необходимо сделать одну существенную оговорку. Ребенок не должен видеть родителей, когда он проснется ночью. Если он их видит, то, как бы родители ни притворялись, что они спят, ребенок будет плакать все сильнее и сердиться все больше, и это может тянуться бесконечно. Очень важно, чтобы ребенок спал в другой комнате хотя бы в течение нескольких дней, пока он не отучится от своей привычки. Если это абсолютно невозможно, то отгородите его кровать ширмой или занавеской.

262. Рвота у избалованного ребенка. У некоторых детей легко возникает рвота, когда они возбуждены. Это пугает мать, она смотрит на ребенка тревожным взглядом, торопится убрать за ним, старается быть по отношению к нему более предупредительной и в следующий раз немедленно бежит к нему, как только он закричит. Ребенок сразу понимает выгоду своего положения и в следующий раз намеренно старается вызвать рвоту, когда рассердится. Кроме того, рвота будет пугать его так же, как и мать. Я думаю, мать должна заставить себя спокойно относиться к рвоте, если ребенок намеренно ее вызывает, чтобы настоять на своем. Если мать реши-

ла приучить его засыпать без крика и укачивания, то она должна не отступать от намеченного плана и не входить к ребенку. А убрать за ребенком можно позже, когда он уснет.

ПРОСТОЕ РАССТРОЙСТВО ПИЩЕВАРЕНИЯ

263. Не ставьте диагноз сами — слишком велика опасность ошибиться. Всегда незамедлительно консультируйтесь с врачом при каких-либо изменениях в пищеварении ребенка. Многие причины могут вызвать рвоту, спазмы и жидкий стул, и не все из них упомянуты в настоящей книге. То, о чем вы прочтете ниже, должно помочь вам приспособиться к некоторым самым обычным видам расстройств пищеварения у новорожденных, после того как доктор поставил диагноз.

264. Икота. Многие дети регулярно икают после каждого кормления. Икота, по всей видимости, ничего не означает, и остановить ее удается редко. Попробуйте помочь ребенку отрыгнуть воздух или дайте ему воды.

265. Срыгивание и рвота — обычные явления у новорожденных. Срыгивание и рвота — это почти одно и то же. Срыгиванием мы называем такую рвоту, когда только небольшое количество молока поднимается из желудка. Срыгивание ничего не означает. Большинство новорожденных часто срыгивает в первые месяцы. Некоторые дети срыгивают даже несколько раз после каждого кормления, а другие — только изредка. (Молочные пятна легче отойдут, если одежду, пеленки и простынки сначала отмочить в холодной воде.)

Когда у ребенка впервые появляется рвота, мать очень пугается. Но если ребенок здоров и весел, то рвота сама по себе не означает заболевания. Есть дети, особенно сверхвозбудимые, у которых рвота бывает почти каждый день (см. раздел 250) в первые несколько недель. Разумеется, если у вашего ребенка регулярно возникает рвота или срыгивание, то, несмотря на нормальную прибавку в весе, вам необходимо посоветоваться с врачом, особенно если есть и другие признаки желудочного расстройства. Старайтесь, чтобы ребенок обязательно отрыгивал воздух после кормления. В большинстве случаев от срыгивания не удается избавиться никакими мерами — ни изменением расписания кормлений, ни уменьшением количества пищи.

Часто матери спрашивают, не следует ли кормить ребенка сразу же после рвоты. Если он спокоен, не кормите его до тех пор, пока он не проявит признаков голода. Возможно, его желудок немного раздражен, дайте ему возможность отдохнуть. Когда ребенка вырвет, вы почти уверены, что его желудок пуст. В действительности количество рвотных масс почти всегда производит впечатление большее, чем на самом деле. Бывают дети, у которых рвота возникает после каждого кормления, и все-таки они нормально прибавляют в весе.

Срыгнутое молоко может быть уже свернувшимся.

Все сказанное выше не значит, что вы можете не придавать значения рвоте. Ребенок, которого с самого рождения рвет после каждого кормления, должен находиться под неусыпным наблюдением врача. Обычно рвота в первые дни вызывается слизью, скопившейся в желудке, и скоро проходит. Признаком серьезного заболевания рвота может быть очень редко, но если в ней содержится зеленая желчь, требуется срочное медицинское или даже хирургическое вмешательство.

266. Натужная рвота при спазме привратника. Эта форма рвоты может начаться у новорожденных в возрасте нескольких недель. Она возникает тогда, когда привратник, отделяющий желудок от кишечника, не открывается полностью и плохо пропускает пищу. Такое заболевание чаще встречается у мальчиков. Если у ребенка изредка бывает натужная рвота, то это не обязательно означает, что привратник у него не в порядке. Рвота может возникнуть сразу же после кормления или во время него. Если такого типа рвота бывает у ребенка часто (например, 2 раза в день), он обязательно должен находиться под строгим наблюдением врача.

Если у вашего ребенка никогда раньше рвоты не было и вдруг у него начинается сильная рвота, измерьте ему температуру. Многие детские заболевания начинаются с рвоты. Если же у него нет температуры и он выглядит абсолютно здоровым, то вам не о чем беспокоиться. Если же он выглядит больным или налицо другие симптомы болезни или его вырвет опять, вызовите врача.

У большинства новорожденных срыгивание бывает только в первые недели и с возрастом проходит. У многих детей срыгивание окончательно исчезает к тому времени, когда ребенок начинает садиться. Иногда оно продолжается до тех пор, пока ребенок не начинает ходить. Изредка срыгивание только начинается в возрасте не-

скольких месяцев. Иногда оно усиливается во время роста зубов. Срыгивание доставляет матери много хлопот, но оно не является признаком заболевания, если ребенок хорошо прибавляет в весе и спокоен.

267. Легкое расстройство пищеварения и газы. В первые 3 месяца у ребенка бывают регулярные приступы болей от газов. Это связано с определенным временем дня. Бывают и более продолжительные расстройства пищеварения. Их симптомы следующие: беспокойство, частый плач, выпускание газов через задний проход, усиленное срыгивание, рвота, стул частично жидкий, частично створоженный, может быть зеленоватый. В этом случае иногда помогает изменение в питании. Посоветуйтесь с врачом, даже если ребенок хорошо прибавляет в весе. Особенно необходима консультация врача, если у ребенка расстройство пищеварения и при этом он не прибавляет в весе.

ЗАПОР

268. Что можно считать запором. У одних детей стул регулярный, а у других — нет. Но и те, и другие дети абсолютно здоровы. Вам не удастся сделать стул ребенка регулярным, если он нерегулярный, да в этом и нет нужды. С другой стороны, попытки заставлять ребенка испражняться, когда еще не пришло время, в конечном счете могут привести к эмоциональной травме. Если у ребенка, находящегося на грудном вскармливании, стул бывает только через день и он мягкий, то это нельзя считать запором. Ребенку совсем не обязательно иметь стул каждый день.

269. Твердый стул у ребенка при искусственном вскармливании. Если у ребенка, питающегося коровьим молоком, стул становится твердым и выходит с трудом — это запор. Посоветуйтесь с врачом. Можно ввести в питание ребенка сок или пюре из чернослива. Начните с 2 чайных ложек в 6-часовое вечернее кормление. Если этого недостаточно, увеличьте количество пюре из чернослива до 4 чайных ложек или даже больше. У некоторых детей от сока из чернослива бывают спазмы, но большинство детей хорошо его пьют и усваивают.

270. Хронический запор. Это нарушение функции кишечника редко бывает у детей постарше, особенно если их питание включает каши из круп грубого помола, ово-

щи и фрукты. Если у ребенка возникает запор, не пытайтесь лечить его самостоятельно, так как вы не знаете, что его вызвало. Обязательно посоветуйтесь с врачом. Очень важно не подать вида при ребенке, что вас беспокоит его стул. Не обсуждайте с ребенком проблемы стула, не связывайте эту проблему с бактериями, с его здоровьем и самочувствием. Не поощряйте ребенка следить за своим стулом и сами тоже не обращайте на это слишком много внимания. Избегайте пользоваться клизмой. Выполняйте предписания врача как можно непринужденнее, весело и без лишних задержек, будь то диета, лекарства или физические упражнения. Не обсуждайте с ребенком, почему и для чего вы принимаете те или иные меры. В противном случае вы сделаете из него ипохондрика

Давайте ребенку больше овощей и фруктов — 2—3 раза в день, если он их любит. Если ребенок любит чернослив или инжир, давайте их каждый день. Помогают также фруктовые и овощные соки Следите за тем, чтобы у ребенка были все возможности для физических упражнений. Если ребенку 4—5 лет или больше и, несмотря на все изменения в питании, запор продолжается, но не доставляет ребенку беспокойства, не волнуйтесь и вы, но посоветуйтесь с врачом

271. Болезненный твердый стул в раннем детстве нуждается в срочном лечении. Если стул ребенка 1 — 2 — 3 лет выходит болезненно, то необходимо срочно ему помочь. Иначе он может начать излишне беспокоиться по этому поводу, что приведет к психологическим нарушениям (см. раздел 272)

272. «Психологический» запор. В возрасте от 1 года до 2 лет у детей часто возникает запор, причины которого в основном психологические. Если у ребенка в этом возрасте был один или два раза болезненный стул, то после этого он может стараться задерживать его неделями или даже месяцами из страха, что боль может повториться. Если ребенок будет удерживать стул в течение 1 — 2 дней, то каловые массы станут твердыми, и так запор может продолжаться очень долго. Иногда бывает и так: мать слишком ревностно приучает ребенка к горшку, а малыш, отстаивая свою независимость, сопротивляется и удерживает стул, что приводит к запору.

273. Временный запор — обычное явление во время болезни. Особенно часто это бывает, если у ребенка повышена температура. В старые времена родителям и

врачам казалось, что ребенок не может выздороветь, пока его кишечник не освободится, поэтому и лечить нужно в первую очередь запор. А некоторые считали, что запор и есть главная причина заболевания. Необходимо понять, что любое заболевание, при котором у человека ломит и болит все тело, повлияет на его желудочно-кишечный тракт. Во время болезни у человека пропадает аппетит, пища медленнее движется по кишечнику и может даже возникнуть рвота. Эти симптомы могут появиться за несколько часов до других признаков заболевания.

274. Спазматический запор. При этом виде запора стул выходит в виде маленьких твердых шариков. Это происходит из-за спазма кишечника, так что стул оказывается разделенным на части, которые затем высыхают и сминаются шариками. Мы не знаем, почему кишечник у некоторых людей имеет эту тенденцию. Иногда это объясняется нервным напряжением. Часто это свойство с трудом поддается лечению. Иногда помогают изменения в питании, но чаще всего это эффекта не дает. Обычно спазматический запор проходит с возрастом.

ПОНОС

275. В первые два года кишечник у ребенка очень чувствительный. Расстройства возникают под воздействием не только бактерий, вызывающих их и у взрослых, но и бактерий, обусловливающих простудные и другие заболевания, и даже бактерий, которые не оказывают никакого влияния на старших детей и взрослых. Один или два вида овощей также могут вызывать понос у некоторых детей. Вот почему мы оберегаем детей от инфекций, тщательно стерилизуем их молоко, изменяем состав их питания постепенно и очень осторожно, понемногу вводим новые виды пищи.

Если у ребенка стул все время был нормальным и вдруг стал жидким, считайте, что в его кишечник попала инфекция. Обычно происходят и другие изменения: стул бывает чаще, его цвет часто меняется на зеленоватый. Изменяется и запах.

Обычно расстройства пищеварения у детей бывают легкими и быстро вылечиваются, если лечение начато вовремя. Расстройство пищеварения надо считать тяжелым, если имеется один из следующих симптомов: водя-

нистый стул, слизь или кровь в стуле, рвота, температура выше 38°, если ребенок выглядит изможденным или у него серые круги под глазами. Даже в случае небольшого поноса необходимо обращаться к врачу, потому что чем раньше начато лечение, тем скорее выздоровеет ребенок. Если у ребенка наблюдается один из симптомов тяжелого расстройства пищеварения, то жизненно важно немедленно вызвать врача или отвезти ребенка в ближайшую больницу, даже если она далеко.

276. Неотложная помощь при слабом поносе. Обычно проходит несколько часов, прежде чем вы получите совет врача. Бывает, что семья находится в глуши, откуда трудно добраться до врача. Поэтому ниже даются советы, как оказать неотложную помощь. *Но это не значит, что мать должна сама лечить ребенка от поноса*, если у нее есть возможность посоветоваться с врачом.

Если ребенок находится исключительно на грудном вскармливании, то пусть он продолжает питаться грудным молоком. Чем меньше он высасывает молока, тем лучше для него. Если вы уже прикармливаете ребенка, то исключите твердую пищу, пока вы не посоветуетесь с врачом или пока не пройдет понос. Грудное молоко хорошо помогает при многих видах поноса.

Если ребенок находится на искусственном вскармливании, то до консультации с врачом разбавляйте его молоко наполовину водой. Еще лучше разбавлять не обычное, а снятое молоко. Пусть ребенок выпьет как можно меньше молока, только чтобы удовлетворить чувство голода. Если, питаясь разбавленным молоком, ребенок голодает, кормите его чаще. Если вам приходится продолжать лечить ребенка самой, то старайтесь кормить его разбавленным молоком, пока его стул не станет нормальным или почти нормальным в течение целого дня и пока он не проявит признаков голода. Если он таких признаков не проявляет, то, вероятно, он еще болен, и безопаснее будет не увеличивать его порцию молока. Если легкий понос не проходит через 2—3 дня, то считайте его более тяжелым и постарайтесь обязательно показать ребенка врачу.

Если питание ребенка включает, кроме молока, и твердую пищу, то исключите ее совершенно до тех пор, пока вы не посоветуетесь с врачом или пока не пройдет понос. Если у ребенка ухудшился аппетит или если понос не уменьшился через день, разбавляйте молоко. Когда

он выздоровеет, сначала вернитесь к неразбавленному молоку, а потом снова начните давать твердую пищу, но не все сразу, а по одному виду каждый день, в следующем порядке: 1) блюда, включающие желатин; 2) тертое яблоко и апельсиновый сок; 3) мясо и яйца; 4) белые каши; 5) овощи; 6) картофель и другие продукты, содержащие крахмал; 7) фрукты. После желудочного расстройства давайте твердую пищу понемногу: в первый день только $^1/_3$ его обычной порции, во второй день — $^2/_3$, а в третий день — полную порцию. В это время не следует вводить новые виды пищи в рацион ребенка.

277. Неотложная помощь при тяжелом поносе в ожидании врача. Если у ребенка один из симптомов тяжелого поноса (водянистый стул, слизь или кровь в стуле, рвота, температура выше 38°, состояние изнеможения, ввалившиеся глаза с серыми кругами под ними), давайте ребенку питье, приготовленное по следующему рецепту: воды 250 г, сахара 1 столовая ложка (без верха), соль $^3/_4$ чайной ложки. Давайте от 30 до 120 г этой смеси в зависимости от того, сколько он хочет и может выпить. Поите ребенка только тогда, когда он не спит. Держите его на такой диете, пока не придет врач. Если вы вынуждены лечить ребенка самостоятельно, держите его на этой смеси в течение одних или даже трех суток, пока его стул не примет почти нормальный вид. А затем очень постепенно возвращайтесь к прежнему питанию. Ниже приводится последовательность увеличения рациона ребенка после тяжелого расстройства пищеварения. Если он поправляется быстро, то переходите от одной стадии к другой каждый день. Если ребенок поправляется медленно, останавливайтесь по 2 дня на каждой стадии.

Первая стадия: снятое молоко, разбавленное равным количеством воды. Если вы не располагаете снятым молоком, приготовьте смесь из молока ($^1/_2$ обычной порции) и воды без сахара. Воды добавьте столько, чтобы получилось обычное количество молока. Наливайте в бутылочку только $^2/_3$ его прежнего количества, а остальную смесь оставьте на случай, если ребенка придется кормить чаще (например, каждые 3 часа). Чем меньше он выпьет, тем лучше, лишь бы он утолил голод.

Вторая стадия: разбавленное снятое молоко с сахаром в обычном количестве. Или смесь из половины обычного количества молока плюс столько воды, чтобы

получилось обычное количество, плюс столовая ложка сахара.

Третья стадия: неразбавленное снятое молоко с 2 столовыми ложками сахара. Или половина обычного количества молока, долитого водой до обычной нормы, с 2 столовыми ложками сахара.

Четвертая стадия (если стул стал нормальным): обычное молоко.

Пятая стадия: добавление твердой пищи постепенно, как описано в предыдущем разделе.

Если стул снова стал более жидким, вернитесь на две стадии назад. Если понос усилился, начните все лечение сначала, со смеси без молока, и обязательно постарайтесь найти возможность посоветоваться с врачом

Когда понос начинает проходить, то первый стул бывает почти удовлетворительным, а следующий — хуже. Это не должно вас огорчать, но разумнее подождать до вечера и посмотреть, как обстоят дела, прежде чем переходить к следующей стадии возвращения к нормальному питанию. Заботливые родители восклицают, когда им советуют сократить питание ребенка во время поноса: «Но ведь он будет голодным!». Возможно. Но лучше пусть он поголодает день или два, чем заболеет еще серьезнее. В последнем случае вам придется держать его на голодной диете гораздо дольше

У ребенка после 2 лет расстройства пищеварения бывают гораздо реже. Но если у него возникнет понос, лучшее лекарство — постельный режим и питание, ограниченное водой, снятым молоком, блюдами, приготовленными с желатиной.

КОЖНЫЕ ЯВЛЕНИЯ

Советуйтесь с врачом по поводу всех видов сыпи. Ошибиться очень легко. У детей, когда их разденут догола, обычно появляются мурашки. Это не сыпь

278. Опрелость. У большинства новорожденных в первые месяцы очень чувствительная кожа. Если уже в родильном доме у ребенка появилась опрелость, это означает, что у него чувствительная кожа, которая нуждается в дополнительном уходе.

Опрелость вызывается аммонием, который вырабатывается бактериями в мокрых пеленках. Если у ребенка появится опрелость, кипятите его пеленки, пока она не

пройдет, или сушите их на солнце, или полощите, добавляя в воду антисептик.

Почти у всех новорожденных появляются время от времени небольшие опрелости. Если опрелость легкая и быстро проходит, то никакого лечения не требуется. Не пользуйтесь непромокаемыми штанишками. Смазывайте опрелости защитными мазями. Цинковая мазь и паста Лассара дольше держатся на коже. Минеральные масла, детские масла и глицерин слишком быстро стираются или впитываются в одежду и, следовательно, плохо защищают места опрелости от мочи и трения одеждой.

Если опрелость принимает тяжелую форму, то необходимо кипятить или полоскать в антисептике не только пеленки, но и другие вещи, на которые попадает моча: ночные рубашки, распашонки, простыни и т. д. Клеенку кипятить нельзя. Мойте ее с мылом и прополаскивайте в антисептическом растворе.

Если опрелость очень сильная и особенно если имеется много гнойничков, то вместо применения мазей лучше оставлять места опрелостей открытыми на несколько часов в теплой комнате. Накройте грудку и ножки ребенка легким одеялом. Под ребенка положите сложенную несколько раз пеленку для впитывания мочи. Воздушные ванны — самый надежный способ вылечить опрелость независимо от того, имеются гнойнички или нет.

Если опрелости у вашего ребенка появляются слишком часто, попробуйте несколько профилактических мероприятий для предупреждения их и посмотрите, какое из этих мероприятий, проводимых регулярно, окажется наиболее эффективным для вашего ребенка и отнимает у вас меньше времени и сил: сушка пеленок на солнце, использование антисептика при последнем полоскании, кипячение пеленок или применение мазей. При регулярном использовании одного из указанных средств или сочетании некоторых из них вы можете совершенно избавить ребенка от опрелостей. Меняйте пеленки не только до и после кормления, но и в промежутках между ними.

Понос может вызвать сильную опрелость вокруг заднего прохода. Не оставляйте ребенка в грязных пеленках и вытирайте места опрелости маслом, после чего смажьте толстым слоем цинковой мази. Если это не помогает, используйте воздушные ванны.

279. Сыпь на лице. У новорожденных часто бывает небольшая сыпь на лице, которая настолько неопределенна, что даже не имеет названия. Во-первых, бывают

крошечные блестящие белые прыщики без красноты вокруг них. Они похожи на крошечные жемчужины. Они обязательно проходят с возрастом. Бывают скопления маленьких красных пятнышек или гладких прыщиков на щеках. Этот вид сыпи долго не проходит и очень огорчает матерей. Временами они бледнеют, а потом краснеют снова. Никакие мази обычно не помогают, но с возрастом эти пятнышки всегда сами исчезают. Изредка бывают красные, шершавые пятна на щеках, которые то появляются, то исчезают.

От сосания у новорожденных часто бывают мозоли на губах. Иногда от этих мозолей отслаивается кожа. Эти мозоли со временем проходят и не нуждаются в лечении.

280. Потница. С наступлением жаркой погоды у детей часто появляется потница в подмышечных впадинах и на шее. Потница — скопления маленьких розовых прыщиков, окруженных покрасневшей кожей. Обычно потница начинается вокруг шеи, но если она усиливается, то может распространиться на грудь, спину, за уши и на лицо. Как правило, потница ребенка не беспокоит. Смачивайте места потницы легкими похлопываниями ватным тампоном, смоченным в растворе питьевой соды, несколько раз в день (1 чайная ложка соды на стакан чистой воды). Можно также пудрить потницу крахмалом, но главное — это прохладный воздух. Не бойтесь раздеть ребенка догола в жаркую погоду.

281. Молочная корка. Это легкое раздражение кожи головы. Очень часто встречается у новорожденных в первые месяцы. Выглядит как шелушащиеся грязные пятна. Протирайте места шелушений ватным тампоном, смоченным в вазелиновом или подсолнечном масле,— это смягчает корочки, после чего их можно счесать частым гребешком. Если это не помогает, посоветуйтесь с врачом. Молочная корка редко бывает дольше, чем несколько месяцев.

ЗАБОЛЕВАНИЯ СЛИЗИСТОЙ ОБОЛОЧКИ РТА И ГЛАЗА

282. Молочница. Это грибковая инфекция. Внешне напоминает молочные пенки, прилипшие к слизистой оболочке полости рта, но они не снимаются, если их потереть. Если снять верхнюю пленку, то под ней кожа начнет немного кровоточить и выглядит воспаленной. Ребенку больно сосать. Инфекция попадает в рот ребенка при плохом уходе за сосками. Но молочница бывает и при самом идеальном уходе. При подозрении на молочницу немедленно покажите

ребенка врачу. Если вы не можете сразу пойти к врачу, то давайте ребенку около 15 г кипяченой воды после кормления. Можно намочить в воде вату и дать ребенку пососать. Это отмоет его рот от молока, что лишит грибок молочницы питательной среды. Не путайте бледную кожу на внутренней стороне десен с молочницей.

283. Кисты. Встречаются у некоторых новорожденных на острых краях десен. Кисты имеют жемчужно-белый цвет, и матери часто принимают их за зубы, но они имеют закругленную форму и не стучат о ложку, как зубы. Кисты обычно проходят сами по себе и не представляют собой ничего опасного.

284. Конъюнктивит. У многих новорожденных в первые несколько дней после рождения воспаляется слизистая (соединительная) оболочка глаз (конъюнктива). Это воспаление вызывается лекарством, которое закапывают в глаза ребенка сразу после рождения во избежание инфекции.

285. Косоглазие. В первые месяцы глаза у новорожденных временами косят. В большинстве случаев с возрастом это проходит. Если же ребенок косит все время или большую часть времени или если к трехмесячному возрасту глаза все еще не стабилизировались, то посоветуйтесь с глазным врачом.

Матери часто спрашивают, не опасно ли вешать игрушки над кроваткой ребенка, так как он часто косит, когда на них смотрит. Не вешайте игрушки над самым носом ребенка, но совершенно безопасно повесить их на расстоянии вытянутой руки. Когда ребенок рассматривает предмет, держа его в руке, его глаза поворачиваются внутрь, так как его ручки очень коротки и предмет оказывается слишком близко. Мы все тоже немного поворачиваем глаза внутрь (к носу), когда разглядываем предмет вблизи. Не беспокойтесь, глаза ребенка не останутся повернутыми внутрь.

Нередко у новорожденных одно из верхних век может быть опущено ниже другого или один глаз может казаться меньше другого. В большинстве случаев с возрастом эта разница становится все менее и менее заметной.

ОПУХАНИЕ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ

286. Грудница. Встречается и у мальчиков, и у девочек через некоторое время после рождения. Иногда из опухшей железы выделяется молоко. Грудница вызывается изменениями в железах внутренней секреции у матери еще до рождения ребенка. Это состояние не требует никакого лечения и всегда само проходит со временем. Нельзя массировать опухшую грудь или выдавливать из нее молоко, так как можно внести инфекцию [1].

---

[1] Помимо припухания молочных желез, у новорожденных могут появиться кровянистые выделения из влагалища, сопровождающиеся отеком больших половых губ у девочек, и отек мошонки у мальчиков. Все описанные явления носят название полового криза, зависят от поступления в кровь плода гормонов матери в последние недели беременности и быстро исчезают без всякого вмешательства.— *Прим. ред.*

БЕСПОКОЙСТВА, СВЯЗАННЫЕ С ДЫХАНИЕМ РЕБЕНКА

287. Чиханье. Новорожденные много чихают, но это не означает простуды, если нет насморка. Чиханье обычно вызывается пылью и засохшей слизью, скопившейся в носу.

288. Слабое дыхание. Молодых родителей часто беспокоит нерегулярное дыхание у новорожденных, потому что временами оно становится таким слабым, что его едва слышно и видно. Их также беспокоит, когда ребенок слегка храпит во сне. Оба эти явления абсолютно нормальны.

289. Постоянные звуки, сопровождающие дыхание новорожденных,— нередкое явление. Бывает, что ребенок дышит с храпом, но не во сне, как взрослые, а во время бодрствования. Предполагается, что причиной является неумение ребенка управлять мягким небом. С возрастом этот храп исчезает.

Чаще встречается другой вид постоянных звуков при дыхании. Дело в том, что у некоторых детей надгортанники, расположенные над голосовыми связками, такие мягкие и подвижные, что при дыхании они засасываются внутрь и вибрируют. При вдохе появляется громкий храп, как будто ребенок подавился, но так он может дышать бесконечно. Обычно этот храп бывает, когда ребенок дышит глубоко, а если он спокоен или спит, то дышит нормально. Храп становится слабее, когда ребенок лежит на животе. Это явление само проходит с возрастом, но все же покажите ребенка врачу.

Затрудненное дыхание, которое наступает неожиданно, в острой форме, имеет совершенно другое значение, чем постоянные звуки. Оно может быть вызвано крупом, астмой или другим заболеванием и требует немедленного вызова врача.

Показать ребенка врачу следует при каждом случае затрудненного дыхания, постоянное ли оно или возникло внезапно.

290. Задержка дыхания происходит у некоторых детей, когда они плачут так яростно, что даже синеют. Когда это происходит впервые, мать ужасно пугается. На самом деле такие припадки неопасны и говорят только о темпераменте ребенка (часто эти припадки бывают у детей, спокойных и веселых в остальное время). Об этих припадках необходимо поставить в известность врача, чтобы он обратил особое внимание на физическое состояние ребенка, но никакого лечения не требуется. Более того, не следует удерживать ребенка от плача из-за припадков. Если вы будете брать его на руки, как только он заплачет, вы избалуете его.

Редактор **О. П. Байкова**
Художник **В. С. Кокорев**
Художественный редактор **М. В. Горняк**
Технический редактор **Л. В. Никитина**
Корректор **М. Г. Чирикова**

Печатается с издания Бенджамин Спок «Ребенок и уход за ним». Издательство «Медицина», М., 1971.

Подп. в печать 11.06.90. Формат 84×108 1/32. П. л. 2. Усл. п. л. 3,36. Уч.-изд. л. 3,71. Усл. кр.-отт. 3,57. Изд. № 0646-00393. Тираж 210 000 экз. Цена 90 коп. Печать высокая. Заказ 1008.

Ордена Ленина типография «Красный пролетарий». Москва, Краснопролетарская, 16.



PHOTOS BY ANDREY G AKA DONUT190